EMOCIONES Y ACEITES ESENCIALES

Un recurso moderno para la sanación



Guía de referencia emocional

Quinta edición, actualizada en otoño de 2016

EMOCIONES & ACEITES ESENCIALES



EMOCIONES & ACEITES ESENCIALES

Un recurso moderno para la sanación

Guía de referencia emocional

Quinta edición, actualizada en otoño de 2016

EMOCIONES & ACEITES ESENCIALES

Un recurso moderno para la sanación
Guía de referencia emocional
Quinta edición

Enlighten Alternative Healing, LLC

ISBN 978-0-9906965-5-1

Publicado por:

Enlighten Alternative Healing, LLC
PO Box 1444, American Fork, UT 84003




enlighten™

¡Bienvenido a Enlighten!

Aquí en Enlighten, nuestra misión es simple. Nosotros asistmimos a otros en la sanación transformativa compartiendo los increíbles beneficios de los aceites esenciales. Como facilitadores certificados y alumnos de una variedad de modalidades de energía, nuestros fundadores ofrecen perspectivas únicas en la combinación de clínicas técnicas con potentes herramientas naturales. Este libro más vendido fue la primera publicación sobre el tema y ha sido muy adorado querido y se utiliza como referencia a menudo.

Pero esto no es todo.

Visite nuestro sitio Web

¡Le ayudaremos a descubrir aceites de nuevas maneras emocionantes!

Visite www.enlightenhealing.com donde encontrará recursos y herramientas adicionales.

Investigaciones a continuación y entrenmiento sobre los aceites y sus beneficios curativos emocionales
Sugerencias prácticas el uso diario de aceites
Guías para facilitar el progreso emocional
Acceso a eventos en vivo, webinars grabados y entrenamiento por audio
Recursos para el aprendizaje continuo

....

Compartir es ser Bondadoso – Descuentos Disponibles al mayoreo

¿Interesado en compartir Emocines & Aceites Esenciales con sus clientes? ¡Ofrecemos pedidos con descuento empezando con solo 10 copias! Visite el sitio web o comuníquese con nosotros a través de (customerservice@enlightenhealing.com) para obtener los mejores precios de paquete disponibles

AVISO A LOS LECTORES:

“La escuela médica del futuro no se interesará particularmente por los resultados finales y productos de la enfermedad, ni les dará tanta importancia a las lesiones físicas en sí, ni administrará drogas y productos químicos para aliviar simplemente los síntomas, sino que, conocedora de la verdadera causa de la enfermedad y consciente de que los resultados físicos obvios son meramente secundarios, concentrará sus esfuerzos en aportar esa armonía entre cuerpo, mente y alma que conlleva el alivio y la curación de la enfermedad”



“Entre los tipos de remedios que se utilizarán, estarán los que se obtienen de las plantas y las hierbas más hermosas que se encuentran en la botica de la Naturaleza, plantas enriquecidas divinamente con poderes curativos para el cuerpo y la mente del hombre”

– Dr. Edward Bach, de Heal Thyself: An Explanation of the Real Cause and Cure of Disease

ÍNDICE

SECCIÓN I

CURACIÓN CON ACEITES ESENCIALES

LA HISTORIA DE KALLIE

La siguiente historia verídica, escrita por la madre de Kallie, expresa a la perfección los pasos involucrados en la curación emocional: desde el momento del trauma, a través de la crisis de sanación y hasta alcanzar la salud. Ilustra bellamente cómo el uso de aceites esenciales facilita la recuperación física, emocional y espiritual. Agradecemos sinceramente a Kallie y su familia por habernos permitido incluir su historia en este libro.

Cuando mi hija Kallie tenía dos años de edad, accidentalmente le cayó encima una olla de barro con carne cociéndose en agua hirviendo, lo que le provocó quemaduras graves en la cara y torso. Tenía un tercio del cuerpo cubierto de quemaduras de segundo y tercer grado. Durante un mes, Kallie se recuperó en una unidad especial de quemaduras donde se le suministraron potentes narcóticos junto con otros medicamentos para ayudar a aliviar el intenso dolor que acompaña a quemaduras tan graves. Fueron necesarias dos cirugías para colocar injertos de piel en su cara, cuello y hombros. Cuando Kallie finalmente volvió a casa, tuvo que usar una máscara de plástico en la cara y un traje de compresión ajustado durante seis meses para evitar que los injertos de piel se deformaran.

Para mí, como madre, era espantoso ver a mi hija sufrir tanto dolor. Me sentía impotente. Pero Kallie era una niña muy fuerte que hacía todo lo posible para adaptarse a los atroces procedimientos médicos, como el raspado de las células muertas de la zona quemada o la terapia física. Durante los muchos momentos en los que el dolor y el trauma eran demasiado para la pequeña Kallie, ella nos abandonaba mentalmente. Podía verlo en sus ojos hundidos. La primera vez que observé esto fue cuando se produjo la quemadura inicial. En esos pocos segundos inmediatamente después de que el líquido caliente entró en contacto con su preciosa piel, ella no estaba allí. Debido a la combinación de potentes narcóticos y procedimientos insoportables,

ella estaba insensibilizada física y emocionalmente, o simplemente completamente ausente durante la mayor parte del mes en que estuvo internada. Cuando volvimos a casa, tardamos un tiempo en retomar nuestra vida habitual.

Kallie era tan frágil y delicada. Hice todo lo posible para que ella y nuestra familia se recuperaran física y emocionalmente de este evento, pero eso fue bastante difícil.

Pasaron meses y años y comencé a observar que Kallie era extremadamente insensible al dolor. Kallie era una niña muy activa e intrépida, y se caía y lastimaba bastante como cualquier otro niño, pero rara vez reconocía que le dolía. A veces era preocupante. Recuerdo una vez que la llevé al médico por las vacunas ordinarias. Kallie estaba acostada en la camilla y las dos enfermeras le pincharon ambas piernas dos veces cada una. Yo le miraba la cara y no tuvo absolutamente ninguna reacción física o emocional. No sentía nada. A menudo se hacía cortes o rasguños bastante malos y yo no me daba cuenta de ello hasta más tarde, cuando le daba un baño o le cambiaba la ropa. Le preguntaba cuándo se había lastimado y muchas veces ni siquiera se acordaba. También era muy consciente de los cambios físicos que le habían provocado las quemaduras. Cuando Kallie comenzó a ir a la escuela, trataba de ocultar sus cicatrices tapándoselas con el pelo o abrigo o caminando con la cara apuntando hacia la pared y lejos de las miradas de los presentes.

Nunca la presioné para que hablara acerca de ello ni hice nada que fuera incómodo para ella, sino que traté amablemente de brindarle oportunidades para que compartiera sus pensamientos y sentimientos. Cuando Kallie tenía aproximadamente cinco años y medio, comenzó a olvidarse de lo que había ocurrido. Sabía que algo importante había ocurrido hacía mucho tiempo, pero no podía recordar los detalles. A veces había algo que le despertaba el recuerdo, como la palabra “quemadura”, o un incendio, o incluso un

baño. Luego, con miedo y confusión en sus ojos, preguntaba: “¿Qué me ocurrió, mamá?”. En ese momento, conocí los aceites esenciales. Cuando mi madre y yo aprendimos acerca de los aceites y sus beneficios, pensamos en Kallie. El helicriso y el vetiver parecían ser la mezcla perfecta y comenzamos el tratamiento. Al principio estaba muy entusiasmada, principalmente pensando en la posible curación física e ignorando en gran medida los beneficios emocionales.

Kallie tenía mucha fe. Kallie inmediatamente dijo: “Sé que esto hará que mis quemaduras desaparezcan, mamá”. No tenía idea de lo que iba a ocurrir.

Después de apenas unos días de usar los aceites, Kallie comenzó a actuar de manera distinta. Lo primero que observé fue que comenzó a quejarse de dolor físico para el cual no podíamos encontrar ninguna explicación razonable. Cada vez que se hacía un pequeño corte o hematoma, se ponía muy nerviosa al respecto: todo lo contrario, a sus anteriores reacciones de resistencia e insensibilidad al dolor. Lloraba por horas cuando se hacía un pequeño corte o tajo y decía entre sollozos: “¿Alguna vez va a desaparecer?”. Kallie pasaba gran parte del día preocupándose por las cosas más pequeñas. Era prácticamente imposible convencerla de que se bañara. Se puso extremadamente selectiva con la ropa que usaba. Si una prenda no le quedaba bien o era ajustada, no la usaba. Cualquier mención de que se había quemado o incluso la palabra “quemadura” le provocaba un gran temor. Surgieron los ataques de pánico. A veces se sentaba al azar en mi regazo y simplemente lloraba. Yo también lloraba. Finalmente me di cuenta de que Kallie estaba atravesando una crisis de sanación provocada por los aceites. Resultaba perfectamente lógico. Cada cosa extraña que hacía se correlacionaba directamente con la quemadura o con su experiencia en el hospital. Con la ayuda de los aceites esenciales, su cuerpo estaba expulsando o eliminando todo el dolor y las emociones ocultas que habían estado enterradas durante tanto tiempo.

Nos imaginamos que la curación probablemente duraría la misma cantidad de tiempo que el que había estado en el hospital. Y así fue. Duró un mes. Hice todo lo posible para validar lo que ella sentía y para ayudarla tanto como pudiera durante este tiempo. Aprendí que si dejaba de colocarle los aceites, ella y el resto de la familia tendríamos un mal día. De modo que continué haciéndolo y los resultados fueron asombrosos. Después de este mes tan difícil, comencé a darme cuenta de que las palabras que antes habían provocado una reacción negativa de parte de Kallie ya no parecían molestarla. Tenía una perspectiva totalmente nueva y positiva. Podía ver claramente que ella ya no venía desde un lugar de miedo. En lugar de sentirse cohibida e intimidada, se mostraba segura, fuerte y confiada: una Kallie totalmente distinta.

Como madre, puedo ver sin duda alguna que estos aceites esenciales le brindaron una perspectiva nueva y tan hermosa de ella misma y de su experiencia traumática anterior. En la mañana del día en que Kallie cumplía ocho años, le estaba contando acerca del día en que había nacido y ella dijo: “No me acuerdo de eso, mamá, pero me acuerdo de cuando me quemé”. Le pregunté cuidadosamente: “¿Qué sientes cuando lo recuerdas?”. Ella respondió con su voz burbujeante y segura: “Te lo voy a decir claramente, mamá: ¡Me siento muy bien!” Las palabras no pueden expresar lo agradecida que estoy de que mi pequeña Kallie haya podido curarse emocionalmente.



CURACIÓN DE LAS EMOCIONES CON ACEITES ESENCIALES

Como recién se ilustró en la historia de Kallie, los aceites esenciales desempeñan un papel importante en la recuperación emocional. Nos llevan de la mano a enfrentar con valor nuestros problemas emocionales. Kallie no es la única que tiene un trauma emocional reprimido. Todos tenemos sentimientos no resueltos de dolor y heridas que necesitan aflorar a la superficie para su transformación y curación.

Aceites esenciales: Las Cinco Etapas de la Curación

Los aceites esenciales apoyan la curación en cinco etapas. Nos fortalecen en cada etapa y nos preparan para el siguiente nivel de curación. Por ejemplo, a medida que recuperamos nuestra salud física, se nos invita a entrar en el reino emocional.

En este libro analizaremos brevemente la etapa uno y nos concentraremos principalmente en definir la etapa dos: la etapa emocional. Aunque analizamos brevemente los conceptos de las etapas tres a cinco en las descripciones de los aceites, dichas etapas son tema para otro libro.

Las cinco etapas son:

1) Los aceites esenciales ayudan a sanar el cuerpo físico

2) Los aceites esenciales ayudan a sanar el corazón

3) Los aceites esenciales ayudan a liberar las creencias limitantes

4) Los aceites esenciales aumentan la conciencia y la conexión espiritual

5) Los aceites esenciales inspiran el cumplimiento del propósito de nuestra vida

Etapa uno: curación del cuerpo físico

Los aceites esenciales son poderosos sanadores físicos. Algunos de ellos son entre 40 y 60 veces más potentes que las hierbas. Tienen muchas cualidades “anti”. Son antibacterianas, antivirales y antiparasitarios naturales (Schnaubelt, 2011). Los aceites esenciales ayudan al cuerpo a combatir los microorganismos hostiles; purifican los órganos, glándulas y sistemas fisiológicos; equilibran las funciones corporales y elevan la vibración del cuerpo (Stewart, 2003).

Etapa dos: curación del corazón

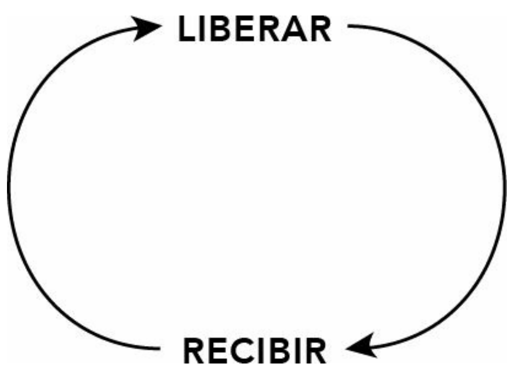
Mientras los aceites salvaguardan nuestra salud física, nos brindan la energía necesaria para penetrar en el corazón e ingresar al reino emocional. Los aceites esenciales aumentan la vibración del cuerpo físico (Stewart, 2003). A medida que el cuerpo vive en vibraciones más altas, las energías máels bajas (como las emociones reprimidas) se tornan insoportables. El cuerpo quiere liberarse de estos sentimientos. La ira estancada, la tristeza, el dolor, el juicio y una baja autoestima no pueden existir en el ambiente de equilibrio y paz que los aceites esenciales ayudan a crear.

La curación emocional se produce cuando los antiguos sentimientos surgen y se liberan (Moreton, 1992). A veces esta experiencia se confunde con la regresión. Las personas pueden percibir que están haciendo una regresión o que los aceites esenciales no funcionan. Estamos tan acostumbrados a la curación sintomática que nos han condicionado para que veamos a la curación como el cese inmediato de todo dolor físico y emocional. En realidad, los aceites están actuando. Actúan para curar permanentemente los problemas emocionales brindando apoyo a las personas a través de la sanación.

Principios de la sanación: liberar y recibir

Es importante entender que la sanación es un proceso. El proceso se puede separar en dos principios fundamentales: liberar y recibir.

Debemos liberar las emociones negativas atrapadas antes de poder recibir sentimientos positivos. Lo antiguo debe irse para hacer lugar para lo nuevo. A menudo queremos omitir este paso, pero es un paso necesario. Debemos estar dispuestos a experimentar la limpieza si verdaderamente deseamos sanar. Resistirse al proceso de limpieza hace que la sanación sea más dolorosa. Debemos rendirnos a la experiencia para poder continuar en el camino de la sanación. Cuanto más nos dejemos ir y confiemos, más placentero será este proceso de sanación.



Los aceites esenciales no hacen el trabajo emocional por nosotros

Los aceites esenciales ayudan a las personas a mirarse honestamente a sí mismas. Promueven el ambiente correcto para la sanación, pero no hacen el trabajo por nosotros. En jardinería, un error común es arrancar las malas hierbas y dejar las raíces. Esto es particularmente cierto en el caso de suelos duros y rocosos. Para asegurarnos de que arrancamos toda la planta, podemos agregar agua a la tierra, lo que permite eliminar toda la mala hierba. Del mismo modo, los aceites esenciales preparan nuestro suelo emocional para que las malas hierbas se puedan eliminar con mayor facilidad. Sin embargo, arrancan la mala hierba por nosotros. Si uno se olvida de hacer el trabajo de eliminar sus malas hierbas, simplemente se ha regado el problema. Por otra parte, aquellos que combinan los aceites esenciales con el trabajo emocional cosechan el fruto de su trabajo.

Herramientas para el trabajo emocional

Es posible que se pregunten: “¿Cómo comienzo mi trabajo emocional?”. Proponemos que las personas comiencen su trabajo emocional con algunas prácticas introductorias. Sugerimos meditación, escribir en un diario y hacer un inventario personal para facilitar el proceso de sanación. Invitamos a todos a embarcarse en su propio camino de sanación. Creemos que este libro será de gran ayuda para ustedes y sus familias.

UN COMENTARIO SOBRE LA CALIDAD

Las tres categorías de aceites esenciales:

1. Aceites esenciales aromáticos

2. Aceites esenciales de grado terapéutico

3. Aceites esenciales de grado terapéutico probados de manera independiente

La primera categoría se aplica a muchos aceites comercializados por su perfume y sus propiedades aromáticas. Hay tres aceites esenciales ampliamente disponibles en las tiendas de alimentos saludables de todo el mundo. Es importante saber que estos aceites esenciales no son de grado terapéutico y que no se deben usar tópica o internamente, dado que no son aptos para uso medicinal. Estos aceites generalmente son sintéticos y, por lo tanto, son nocivos para el organismo. No tienen ningún valor terapéutico.

La segunda categoría de aceites esenciales son los aceites esenciales de grado terapéutico. Muchas empresas entran dentro de esta categoría. La intención de estas empresas es ofrecer aceites esenciales de calidad que pueden ser utilizados para promover la curación. Estos aceites son para uso tópico y aromático. Se debe tener mucho cuidado cuando se compran estos aceites, dado que a menudo están diluidos con productos químicos sintéticos u otros aditivos.

La tercera categoría de aceites esenciales son los aceites esenciales de grado terapéutico probados de manera independiente. Estos aceites se prueban en laboratorios independientes mediante pruebas como cromatografía de gases y espectrometría de masas para verificar su pureza y composición. Los aceites que superan las pruebas rigurosas y son consideradas como seguros por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en

inglés) pueden ser considerados para uso tópico. Nunca utilice internamente ningún aceite esencial que no sea “generalmente reconocido como seguro” para el consumo alimentario por la FDA. También consulte con un profesional de la salud. Se deben utilizar únicamente aceites esenciales de la más alta calidad para la sanación física, emocional y espiritual.

CÓMO UTILIZAR LOS ACEITES ESENCIALES

Asegúrese de consultar toda la información sobre seguridad cuando utilice aceites esenciales para uso aromático, tópico o interno. (Consulte "Un comentario sobre la calidad" en esta sección).

Aromático

Para utilizar un aceite esencial de manera aromática, simplemente inhale el aceite directamente del frasco. También puede colocar algunas gotas en un difusor que dispersa el aceite en el aire. Otra opción es colocar algunas gotas del aceite esencial en las palmas de las manos, frotarlas vigorosamente entre sí e inhalar profundamente.

Tópico

Para utilizar un aceite esencial de manera tópica, coloque algunas gotas en la palma de la mano y aplíquelas en las áreas seleccionadas. Los aceites esenciales so muy potentes, una cantidad pequeña debería ser suficiente. Se recomienda que se diluya el aceite con un aceite portador como aceite de coco fraccionado. Si está aplicando más de un aceite en el mismo lugar de su cuerpo, asegúrese de colocar los aceites en capas en lugar de mezclarlos primero y luego aplicarlos como una mezcla. Colocar en capas significa aplicar los aceites de a uno a la vez. Deje que transcurran algunos minutos para que cada aceite se absorba en la piel antes de agregar el siguiente.

> ***Precaución:*** Use la sabiduría y tenga en cuenta toda la información de seguridad de un libro de referencia competente con respecto a la utilización de los aceites esenciales. Hay algunos aceites que nunca se deben utilizar internamente. Otros no se deben aplicar "puros", o directamente sobre la piel, sin diluirlos primero con un aceite portador. Asegúrese también de que los aceites que está utilizando sean aceites con los más altos estándares de calidad. (Consulte "Un comentario sobre la calidad" en esta sección). Tenga cuidado cuando utilice aceites esenciales para niños y bebés. Algunos aceites pueden no ser seguros para los niños o para ser utilizados durante el embarazo. Lea las instrucciones del envase, o consulte con el fabricante para determinar los usos seguros

de los aceites. Los aceites esenciales pueden ser mucho más potentes que las hierbas, de modo que una pequeña cantidad es casi siempre suficiente. Los bebés y los niños tienen una piel muy sensible y requieren menos cantidad de aceite. Si está embarazada o amamantando, consulte a un profesional de la salud matriculado antes de aplicar aceites esenciales.

CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

Descripciones de los aceites

La parte principal de este libro está dividida en descripciones individuales de los aceites. Los aceites puros se enumeran primero y las mezclas de aceite aparecen a continuación. Puede leer las descripciones de los aceites puros o de las mezclas de aceites para determinar qué aceite esencial resulta más adecuado para sus necesidades emocionales. Luego, se recomienda consultar la guía de uso del Apéndice D.

Guía de uso

En la Guía de uso de los aceites esenciales para el bienestar emocional (Apéndice D) puede buscar estados emocionales específicos y encontrar el (los) aceite(s) recomendado(s), que brindan apoyo a dichos estados de ánimo.

Complemento de Modern Essentials

Este libro también se puede utilizar como complemento de Modern Essentials, que sirve como una guía de referencia para su salud física y para la aplicación de los aceites esenciales. Una vez que haya encontrado los aceites recomendados para su condición física, establezca la relación entre dichos aceites y las descripciones emocionales que figuran en este libro. Para obtener los mejores resultados, seleccione el (los) aceite(s) que concuerden con su estado emocional y también con su condición física.

Citas

Moreton, V. S. (1992). A New Day in Healing! (Un nuevo día para la sanación) (p. 16-17). San Diego, CA: Kalos Publishing.

Schnaubelt, K. (2011). The Healing Intelligence of Essential Oils (La inteligencia de sanación de los aceites esenciales). (p. 13-16). Rochester, VT: Healing Arts Press.

Stewart, D. (2003). Healing Oils of the Bible (Los aceites de sanación de la Biblia). (p. 31-34). Marble Hill, MO: Care Publications.

(2015). Modern Essentials. (7ma Edición). Spanish Fork, UT: Aroma Tools. DOI: www.AromaTools.com

SECCIÓN II

DESCRIPCIONES DE LOS ACEITES

ACEITES INDIVIDUALES



ABEDUL

El aceite del apoyo

El abedul ofrece apoyo a quienes no lo tienen. Cuando alguien se siente atacado o sin apoyo por parte de la familia o de los amigos, el abedul brinda valor para avanzar por sí solo. Aprender a ser flexible es importante, pero también lo es obtener un fuerte respaldo. El abedul ofrece apoyo a los que tienen poca fuerza de voluntad para mantenerse firmes en lo que creen.

El abedul ayuda a las personas a sentir sus raíces, específicamente, su relación con la familia y sus ancestros. El abedul es un árbol que se mantiene firme y ayuda a otros árboles a hacer lo mismo. Ayuda a superar los patrones generacionales negativos, especialmente en situaciones en las que se corre el riesgo de ser rechazado si se escoge un camino distinto. Presta su espíritu de fortaleza para ayudarnos a enfrentar las adversidades, para poder soportar los temporales con la fuerza y convicción de un árbol.

El abedul enseña que la vida es mucho más que dolor, y que con el apoyo adecuado y los fundamentos adecuados, es posible sentirse sostenido por la gracia divina.

Emociones negativas: Falta de apoyo, alienación, miedo, voluntad débil, excesivamente flexible

Propiedades positivas: Con apoyo, firme, decidido, fuerte, equilibrado, conectado

ABETO BLANCO

El aceite de la curación generacional

El abeto blanco apunta a los problemas generacionales. Los patrones y las tradiciones se transmiten entre miembros de la familia. Algunos de estos patrones son positivos, mientras que otros son negativos y destructivos. Entre los ejemplos de patrones negativos se incluyen: adicción, abuso, ira, codependencia, trastornos de la alimentación, orgullo, la necesidad de estar en lo correcto, etc.

El abeto blanco ayuda a la persona a desenterrar estos patrones negativos de los rincones ocultos del cuerpo y alma. Cuando salen a la luz de la conciencia, pueden ser manejados y resueltos. La persona puede elegir no participar en los patrones familiares destructivos y así romper la tradición. El abeto blanco ayuda en este proceso e incrementa las probabilidades de éxito de la persona. Al romper estos patrones, ofrece un refugio de protección espiritual y ayuda a las personas a mantenerse fieles al camino de la curación, incluso si sus familiares se resisten a que dejen atrás sus tradiciones.

Emociones negativas: Sentimientos que son generacionales o hereditarios, agobiado por los problemas de otros

Propiedades positivas: Libertad, sanación generacional, patrones sanos, creación de nuevos caminos, protección espiritual

ABETO DE DOUGLAS

El aceite de la sabiduría generacional

El abeto de Douglas y el abeto Blanco comparten muchas cualidades similares. Ambos abordan los problemas generacionales invitando a las personas a liberarse de las tradiciones destructivas que se transmiten a través de sus familias. Al igual que el abeto blanco, el abeto de Douglas ayuda a las personas a vivir de acuerdo con su propia conciencia y valores, dejando ir los patrones negativos. Nos enseña que cada generación puede ser un regalo de nueva vida, nuevo crecimiento y nuevos comienzos. Del mismo modo, el abeto de Douglas también puede ayudar a profundizar el vínculo dentro de la propia familia. Fomenta una dinámica familiar saludable en la que las personas y las relaciones significativas se valoran más que la lealtad ciega a las tradiciones.

Además, el abeto de Douglas enseña a las personas a aprender de y valorar las experiencias de los otros, especialmente las de la propia familia y los ancestros. Fomenta el respeto por los propios ancianos y la herencia ancestral. El abeto de Douglas recuerda al individuo de la valiosa sabiduría que se puede obtener aprendiendo del pasado, en especial de las personas que son más viejas, sabias y con más experiencia que nosotros mismos.

Emociones negativas: Patrones generacionales negativos, agobiado por los problemas de los otros

Propiedades positivas: Sanación generacional, respeto por los ancianos, sabiduría, aprender del pasado

ALBAHACA

El aceite de la renovación

Los síntomas del agotamiento suprarrenal ayudan a identificar los principales estados de ánimo que se mejoran con albahaca, principalmente: agobio, fatiga, falta de energía e incapacidad para hacer frente a los factores estresantes de la vida. El aroma del aceite de albahaca aporta fuerza al corazón y relajación a la mente. Este aceite también es excelente para los estados de nerviosismo, ansiedad y depresión.

El aceite de albahaca brinda apoyo a aquellas personas que están sometidas a una enorme tensión mental. Renueva las fuerzas vitales después de largos períodos de agotamiento y cansancio. El aceite de albahaca puede fortalecer las glándulas suprarrenales y restaurar el organismo a sus ritmos naturales de sueño, actividad y descanso.

El aceite de albahaca también es útil para recobrarse de adicciones. Le da esperanza y optimismo al alma cansada. La albahaca puede ayudarnos a renunciar a los falsos estimulantes u otras adicciones relacionadas con el abuso de sustancias. Al aumentar la energía natural propia, brinda apoyo a las personas para lograr mayor equilibrio y salud. En resumen, la albahaca está indicada para aquellos que tienen la mente y el cuerpo cansados y para aquellos que necesitan fuerza y renovación.

Emociones negativas: Ansiedad, cansancio, abrumado, cansado, consumido, exhausto, adicto

Propiedades positivas: Energizado, renovado, rejuvenecido, descansado, fortalecido

BAYA DE ENEBRO

El aceite de la noche

La baya de enebro ayuda a aquellos que le temen a la oscuridad o a los aspectos desconocidos de sí mismos. Ayuda a entender que aquellas cosas a las que tememos están destinadas a ser nuestros maestros. En lugar de ocultarse de lo que no entienden, la baya de enebro alienta a las personas a aprender la lección y enfrentar su miedo. Estos miedos a menudo viven dentro de las áreas inexploradas del Yo. La baya de enebro actúa como un catalizador que ayuda a las personas a acceder a y abordar esos miedos y problemas que se han evitado durante mucho tiempo.

Los sueños contienen comunicaciones nocturnas. Incluso las pesadillas pueden revelar miedos y problemas no resueltos. La baya de enebro ofrece valor y protección energética por la noche. Favorece una evaluación honesta de la información que se está comunicando desde el interior.

Cuando las personas se reconcilian con sus miedos y otros aspectos ocultos de sí mismas, experimentan una mayor plenitud. La baya de enebro ayuda a restaurar el equilibrio entre la luz y la oscuridad, consciente y subconsciente, el día y la noche. Sirve de guía en el camino hacia la plenitud. La baya de enebro enseña que realmente no hay nada que temer cuando se reconocen y aceptan todos los aspectos del Yo.

Emociones negativas: Miedos irracionales, pesadillas recurrentes, sueño inquieto

Propiedades positivas: Protegido, sueños, valiente, autoconsciente

BERGAMOTA

El aceite de la autoaceptación

La bergamota alivia los sentimientos de desesperación, autocrítica negativa y baja autoestima. Brinda apoyo a la persona que siente necesidad de autoaceptación y amor propio. La bergamota invita a las personas a ver la vida con más optimismo.

La bergamota tiene un efecto purificador sobre los sentimientos estancados y sistemas de creencias limitantes. Debido a creencias fundamentales como "ser malo", "indigno de ser amado" y "no es suficientemente bueno", las personas tratan de esconderse detrás de una fachada de alegría. Es posible que teman revelar sus verdaderos pensamientos y sentimientos. Las poderosas propiedades de limpieza de la bergamota generan movimiento en el sistema de energía, que a su vez trae esperanza.

De esta manera, la bergamota es un antidepresivo maravilloso para aquellosque se sienten deprimidos y sin esperanza. Despierta el alma a la esperanza y ofrece valor para compartir el yo interior. Vuelve a encender el optimismo y la confianza en el propio ser, lo que imparte verdadera autoaceptación. La bergamota enseña a las personas a dejar de juzgarse a sí mismas, cuando aprenden a amarse incondicionalmente.

Emociones negativas: Desesperación, baja autoestima, autocrítica negativa, indigno de ser amado, sin esperanza

Propiedades positivas: Autoaceptación, optimismo, confianza, esperanzado, digno de ser amado, suficientemente bueno

CANELA

El aceite de la armonía sexual

La canela brinda apoyo al sistema reproductor y ayuda a curar los problemas sexuales. Ayuda a que las personas acepten su cuerpo y estén orgullosas de su atractivo físico. La canela disipa el miedo al rechazo y nutre la sexualidad saludable. Reaviva las energías sexuales cuando han estado reprimidas o se han sufrido traumas o abuso. También puede aportar claridad a las almas que luchan con su identidad sexual.

La canela también ayuda a las personas en relaciones donde las inseguridades se muestran a través de celos o control. Alienta al alma a despojarse del control y permitir que los otros sean libres. La canela puede ayudar a cultivar relaciones sólidas basadas en el amor y el respeto mutuo.

Cuando hay otras inseguridades cubiertas por apariencias, fachada y orgullo, la canela invita a las personas a ser honestas y vulnerables, lo que permite que surja una verdadera intimidad.

Emociones negativas: Rechazo del cuerpo, miedo, controlador, celos, abuso sexual, represión sexual o hiperactividad sexual

Propiedades positivas: Aceptación del cuerpo, atractivo, aceptado, sexualidad saludable, armonioso, intimidad

CARDAMOMO

El aceite de la objetividad

El cardamomo ayuda a las personas a recuperar la objetividad, la sobriedad mental y el autocontrol. Ayuda a quienes que frecuentemente se sienten frustrados o enojados con otras personas. El cardamomo es especialmente útil para los momentos en los que el enojo se sube a la cabeza haciendo que nos tornemos temperamentales. En dichas situaciones, la persona se inunda de ira y pierde el control y la función racional. El cardamomo ayuda a aportar equilibrio, claridad mental y objetividad durante momentos de profunda ira o frustración.

El cardamomo es especialmente beneficioso para las personas con un largo historial de ira o agresión, que a menudo se dirige hacia afuera. Es útil para aquellos que se concentran demasiado en sus problemas, en especial sus frustraciones. Ayuda a descomponer o “digerir” esas intensas emociones de frustración e ira, redirigiendo la energía al plexo solar, el centro de la responsabilidad. De esta manera, el cardamomo nos ayuda a desprendernos de las distorsiones emocionales que nos hacen cosificar a las otras personas y considerarlas como inconvenientes.

El cardamomo exige que las personas dejen de culpar a los demás. Les pide que asuman la responsabilidad personal por sus sentimientos. En la medida que lo hagan, se sentirán más en paz, tranquilas y con más control sobre sí mismas.

Emociones negativas: Inundado por la ira, fácilmente frustrado, cosifica a las otras personas, culpar, incapaz de pensar con claridad

Propiedades positivas: Objetividad, autocontrol, respetuoso, tolerante, paciente, sobriedad mental

CASIA

El aceite de la seguridad en sí mismo

La casia brinda alegría y valor al corazón y al alma. Es un remedio maravilloso para las personas tímidas. Ayuda a los que tratan de retroceder y ocultarse. Cuando una persona evita ser el centro de atención, la casia puede restaurar su confianza.

De manera similar a la canela, la casia dispersa el miedo y lo reemplaza con autoconfianza. Nos desafía para que nos esforcemos, aun cuando tengamos miedo de cometer errores. La casia ayuda a aquellos que se sienten ridículos, ayudándoles a ver su propio brillo. Ayuda al alma a ver su propio valor y potencial. La casia permite al individuo descubrir sus dones y talentos innatos. Invita a "dejar brillar la propia luz" y a vivir el Yo auténtico.

Emociones negativas: Vergüenza, ocultación, miedo, humillación, inseguridad, sentirse juzgado, timidez, sentirse inútil

Propiedades positivas: Valiente, seguro de sí mismo, sin inhibición, confianza, valioso, auténtico

CILANTRO

El aceite que libera el control

El cilantro facilita la desintoxicación de las emociones negativas. Es útil para aligerar la carga a través de la liberación de los problemas enterrados en el cuerpo, el corazón y el alma. Al igual que el aceite de coriandro, que se destila de las semillas de la misma planta, el cilantro ayuda a las personas a despojarse de lo que no está en armonía con su verdadero yo.

Quienes necesitan cilantro podrían tratar de controlar obsesivamente a otras personas o manejar su entorno. Interiormente, estas personas pueden experimentar muchos disgustos y una enorme tensión mental. La persona puede tornarse rígida, aferrarse a u obsesionarse con los bienes materiales. Incluso puede aferrarse a los mismos patrones, emociones, problemas y posesiones que pueden dañar o traicionar su verdadero yo.

El cilantro facilita la limpieza emocional, y sobre todo estimula la liberación de la preocupación y del control, ya que ayuda a las personas a centrarse en su verdadero yo. El cilantro libera al alma de las pesadas cargas, lo que permite que la persona viva liviana y libre.

Emociones negativas: Controlador, tóxico, oprimido, obsesivo, dependiente, atrapado emocionalmente

Propiedades positivas: Limpiadora, liberado, sin compromiso, facilidad, aligerado

CIPRÉS

El aceite del movimiento y del flujo

Este poderoso aceite genera un flujo energético y una catarsis emocional. Las energías estancadas se ponen en movimiento a través de la energía fluida de este aceite. El ciprés (Cypress) actúa sobre el corazón y la mente, generando flexibilidad.

El ciprés enseña al alma cómo dejar ir el pasado moviéndose con el flujo de la vida. Este aceite está especialmente indicado para personas que están mental o emocionalmente estancadas, tiesas, rígidas, tensas, esforzándose en exceso o con tendencias perfeccionistas. Esta insistencia se deriva del miedo y de la necesidad de controlar. La persona trata de forzar las cosas de la vida en lugar de permitir que se desarrollen naturalmente.

El ciprés alienta a las personas a dejar a un lado sus preocupaciones y a renunciar a tener el control para poder disfrutar de la emoción que proviene de estar vivo. Recuerda a las personas que la “condena” es simplemente la discontinuación del crecimiento y desarrollo, y los invita a salir del camino y permitir que la vida fluya libremente o sin compulsión. El ciprés muestra cómo tener perfecta confianza en el flujo de la vida.

Emociones negativas: Controlador, miedoso, perfeccionismo, rigidez, estancado, tenso

Propiedades positivas: Flexible, confianza, fluyendo con la vida, adaptable, crecimiento emocional

CLAVO DE OLOR

El aceite de los límites

El clavo de olor brinda apoyo a las personas para que abandonen su mentalidad de víctima. Las víctimas se sienten excesivamente influenciadas por otras personas y por circunstancias externas. Se perciben a sí mismas como impotentes para cambiar su situación de vida. El clavo de olor apoya a las personas para que se pongan de pie por sí mismas, sean proactivas y se sientan capaces de tomar sus propias decisiones, independientemente de las opiniones o respuestas de los demás.

Ayuda a las personas a abandonar los patrones de autotraición y codependencia volviendo a conectarse con su integridad personal. Construye límites y defensas adecuados.

El clavo da a quienes se sienten intimidados el valor de decir “no”. Reaviva el fuego interno del alma y puede ser útil cada vez que ha habido daños en el Yo, en relación con un dolor, trauma o abuso en la niñez. El clavo es especialmente útil para liberarse de patrones de abuso y restaurar el sentido de Yo de la víctima, y ayuda a recuperar la fuerza para defender las propias necesidades. Insiste en que las personas vivan fieles a sí mismas y a lo Divino mediante el establecimiento de límites claros.

Emociones negativas: Víctima, derrotado, dominado, esclavizado, miedo al rechazo, intimidado, controlado por otros, codependiente

Propiedades positivas: Facultado, límites claros, protegido, valiente, independiente, capaz, proactivo, integridad personal

CORIANDRO

El aceite de la integridad

El coriandro es el aceite de la integridad, específicamente la integridad hacia uno mismo. La persona que necesita aceite de coriandro puede estar atrapada en un ciclo de servir a los demás desatendiendo al mismo tiempo sus propias necesidades. También pueden tener un fuerte deseo de hacer lo que es adecuado o correcto. A menudo, la perspectiva de la mente de lo “correcto” es demasiado limitada y se lo contempla desde un solo punto de vista. El coriandro nos recuerda que existe más de una manera de hacer algo, y que adaptarse a menudo exige traicionar al verdadero yo.

El coriandro mueve a la persona de hacer las cosas para lograr la aceptación de los otros a honrar al el verdadero yo y vivir para él. Hay tantas maneras de ser como personas hay en el mundo. Cada alma debe aprender su propia manera de vivir y de ser. El coriandro brinda el valor para salir de lo común y arriesgarse a ser lo que uno es de verdad.

El coriandro nos enseña que cada persona es un regalo para el mundo con algo singular, que nadie más puede ofrecer. Solo ellos pueden expresar su singularidad. Integridad hacia uno mismo significa vivir en conexión con lo que el espíritu de uno insta y orienta. El coriandro ayuda al individuo vivir el Verdadero Yo.

Emociones negativas: Controlado por otros, autotraición, monotonía, conformismo

Propiedades positivas: Auténtico consigo mismo, guía interna, integridad, singular

ENELDO

El aceite de Aprendizaje

El eneldo apoya a los individuos en el aprendizaje de cosas nuevas, a pensar racionalmente, y en la integración de diferentes pensamientos a ideas coherentes.

Este aceite es especialmente útil para aquellos que se sienten desanimados, aburridos o desinteresados en el proceso de aprendizaje. Es compatible con aquellos que tienen dificultades para participar, sobre todo en el aula. El eneldo es muy útil para aquellas personas que pueden sentirse abrumados por demasiadas ideas o por el exceso de estímulo en su entorno. El eneldo puede ayudar a las personas para digerir e integrar toda esta información. Ayuda a que el cerebro izquierdo y derecho funcionen juntos en armonía. También puede ayudar a las personas a superar lentitud mental mediante el fomento de la participación despierta y alerta.

El eneldo anima a las personas a adoptar las muchas facetas de la vida mediante la participación en el proceso de aprendizaje. Desafía a las personas a convertirse en aprendices auto-motivados y para encontrar la emoción en el descubrimiento de cosas nuevas. Se ayuda a las personas en la asimilación de diferentes pensamientos e ideas.

Emociones negativas: aburrido, desinteresado, desconectado, sobreestimulado

Propiedades positivas: comprometido, motivado, la integración

EUCALIPTO

El aceite del bienestar

El fuerte aroma medicinal del eucalipto demuestra su poderoso efecto sobre los cuerpos físicos y emocionales. El aceite de eucalipto brinda apoyo al alma que se enfrenta constantemente a la enfermedad. Puede estar bien por temporadas y estaciones, solo para volver con un resfrío común, alergias o congestión nasal y del sistema respiratorio.

El eucalipto aborda el profundo problema emocional o espiritual de la necesidad de estar enfermo. Revela los patrones de pensamiento que crean continuamente problemas de salud. Estas creencias pueden incluir pensamientos como “No me merezco estar bien”, “Soy el tipo de persona que siempre está enferma” o “La única manera en que puedo tomar un descanso es enfermarme”. El eucalipto nos da valor para enfrentarnos a estos problemas y creencias. Nos anima a liberarnos de los apegos a la enfermedad.

El eucalipto alienta a las personas a asumir la plena responsabilidad de su propia salud. También otorga confianza de nuestras necesidades y deseos se pueden cumplir, incluso si se permiten estar bien. El eucalipto les enseña a las personas a reclamar su bienestar y a sanar.

Emociones negativas: Apego a la enfermedad, dependiente, derrotado, desesperación, deseo de escapar de la vida o de las responsabilidades, aprisionado, no puede sanar, enfermizo

Propiedades positivas: Capaz de sanar, bien, liberado, responsable, animado

GAULTERIA

El aceite de la rendición

La gaulteria es el aceite de la rendición. Puede ayudar a la persona obstinada a dejar ir la necesidad de saber y la necesidad de estar en lo correcto. Se necesita gran fortaleza interna para rendirse ante el Poder Altísimo. La gaulteria infunde en el alma su fuerza y enseña cómo dejar ir y liberarse de la negatividad y el dolor a los que se aferra. La necesidad de creer que la vida es dolorosa y que es necesario soportarla solo hará que esto se haga realidad. La gaulteria invita a las personas a abandonar estas opiniones arraigadas.

La gaulteria recuerda a las personas que no es necesario enfrentar la vida por sí mismo. Hay una invitación constante a rendir nuestras cargas ante un Poder Altísimo. Todo lo que se requiere es liberar y dejar ir. La gaulteria enseña que uno puede traspasar estos infortunios a ese Poder más elevado que uno mismo, para no tener que sobrellevar toda la carga de la vida solo.

Emociones negativas: Necesidad de controlar, sentirse débil, obstinación, necesidad de estar en lo correcto, autoconfianza excesiva

Propiedades positivas: Rendirse, dejar ir, estar dispuesto a aprender, fuerza interior, confianza en lo Divino

GERANIO

El aceite del amor y la confianza

El geranio restaura la confianza en la bondad innata de los demás y del mundo. Facilita la confianza, especialmente cuando una persona ha perdido la confianza en los demás debido a circunstancias difíciles de la vida. También ayuda al restablecimiento de un vínculo sólido con la madre y el padre de uno. Cuando ha habido una pérdida de confianza en las relaciones, el geranio alienta la honestidad, el amor y el perdón. Fomenta la receptividad al amor humano y la conexión.

El geranio asiste en sanar el corazón roto. Fomenta la honestidad emocional, facilitando la aparición de la pena o el dolor que se ha suprimido. El geranio suaviza la ira y ayuda en la curación de las heridas emocionales. Ayuda a reabrir el corazón para que el amor pueda fluir libremente. De hecho, al geranio se le podría llamar “el sanador emocional”.

El geranio es un aceite suave, perfecto para bebés y niños. Nutre al niño interior y apoya el restablecimiento de la paternidad de este aspecto del Yo. La persona que tiene dificultades para acceder a sus emociones puede recibir ayuda del geranio, ya que se aleja de la mente lógica hacia la calidez y protección del corazón. Desde sus raíces, el geranio cura el corazón, inculca el amor incondicional y fomenta la confianza.

Emociones negativas: Abandono, pérdida, desconfiado, despiadado, incapaz de amar, descorazonado, pesadumbre, dolor

Propiedades positivas: Curación emocional, confiable, indulgente, gentil, afectuoso, tolerante, abierto

HELICRISO

El aceite para el dolor

El helicriso es un sorprendente sanador del dolor. Ayuda a los "heridos ambulantes" Â-quienes tienen un historial de circunstancias difíciles de la vida, trauma, adicción, pérdida o abuso. Estas personas necesitan el poderoso apoyo espiritual que brinda el helicriso. Brinda fortaleza y resistencia al alma herida que debe seguir viviendo, a pesar de las dificultades del pasado. El aceite restaura la confianza en la vida y en el Yo, y brinda la fortaleza al individuo para "lograrlo". El helicriso tiene una relación poderosa con la luz del sol. Infunde alegría, fervor y esperanza de vida. El helicriso toma de la mano al alma herida, y la guía a través de las dificultades de la vida. Si la persona herida puede perseverar, este aceite puede llevarla a nuevos niveles de conciencia espiritual. El helicriso brinda esperanza de que las heridas pueden sanar.

Tras esta sanación y transformación spiritual, el helicriso puede enseñar a una persona a sentirse agradecida por sus padecimientos. Ayuda a ver que si no hubiese estado herida, no hubiera buscado la sanación que dio como resultado un renacimiento espiritual. Como el Ave Fénix que muere y renace de sus cenizas, una persona puede renacer de su confusión. El helicriso presta su espíritu guerrero para poder enfrentar las adversidades con valor y determinación. Brinda esperanza a las almas más descorazonadas y vida a aquellos que necesitan renacer.

Emociones negativas: Dolor intenso, angustia, confusión, sin esperanza, desesperación, trauma, herido

Propiedades positivas: Sanado, valiente, esperanzado, transformado, perseverancia, determinación

HIERBA LIMONERA

El aceite de la limpieza

La hierba limonera es un poderoso limpiador de energía. Disipa los sentimientos de desánimo, desesperación y apatía. La hierba limonera ayuda a las personas a entrar en un modo de sanación o estado de limpieza. En este estado, uno se despoja con facilidad de creencias antiguas y limitantes, energías tóxicas y negatividad. La hierba limonera enseña a las personas a avanzar sin vacilaciones. Les pide que se comprometan a tomar un camino de sanación donde el cambio es un hecho frecuente.

La hierba limonera también puede ser una poderosa herramienta para limpiar la energía dentro de una casa, habitación u oficina. Alienta a las personas que tienen tendencia de acopio a cosas innecesarias a desprenderse valientemente de todo lo que ya no necesitan.

La hierba limonera también limpia la energía negativa del chakra de la frente o de los ojos espirituales. A medida que las personas se liberan de los problemas pasados y la energía estancada, tienen una mayor capacidad para analizar las situaciones con mayor claridad. Apoya la energía de las personas para que fluya libre y suavemente. La hierba limonera desempeña una poderosa misión para ayudar a la limpieza física, emocional y espiritual.

Emociones negativas: Energía tóxica o negativa, desesperación, aferrarse al pasado, acaparamiento, oscuridad, ceguera espiritual

Propiedades positivas: Claridad, purificación, simplicidad, discernimiento, dejar ir la carga del pasado

HINOJO

El aceite de la responsabilidad

El hinojo brinda apoyo a la persona que tiene un sentido débil del Yo. La persona puede sentirse derrotada por las responsabilidades de la vida, con poco o ningún deseo de mejorar la situación. El hinojo reaviva la pasión por la vida. Alienta al alma a hacer suyas y responsabilizarse de sus decisiones. El hinojo enseña que la vida no es demasiado grande como para manejarla.

El hinojo anima a la persona a vivir en integridad consigo misma, a pesar de los juicios de los demás. Cuando alguien ha sido paralizado por el miedo y la vergüenza, este aceite lo vuelve a poner en movimiento. El hinojo restablece una fuerte conexión con el cuerpo y el Yo cuando ha habido debilidad o separación.

El hinojo también permite a la persona escuchar los mensajes sutiles del cuerpo. Esto es especialmente importante en situaciones donde ha habido una pérdida de conexión con las señales naturales del cuerpo debido a alimentación emocional, dieta severa, trastornos de la alimentación o abuso de drogas. A través de la sintonía con las necesidades reales del cuerpo, el hinojo frena el deseo por experiencias que embotan los sentidos. Este aceite luego apoya a la persona para que escuche las señales de hambre, sed, saciedad, cansancio o agotamiento que envía el cuerpo. El hinojo también apoya la recuperación del apetito para la nutrición, alimentación y la vida misma.

Emociones negativas: Falta de deseo, falta de voluntad para asumir la responsabilidad de sí mismo o de la vida, vergüenza, sentido débil sentido del Yo, insensible a las señales del cuerpo

Propiedades positivas: Responsable, en sintonía con el cuerpo, saciado, madurez

INCIENSO

El aceite de la verdad

El incienso revela engaños y falsas verdades. Invita a las personas a liberarse de las bajas vibraciones, mentiras, engaños y negatividad. Este aceite ayuda a crear nuevas perspectivas basadas en la luz y la verdad. El incienso trae a la memoria comprensión espiritual, regalos, sabiduría y el conocimiento que el alma trajo al mundo. Es un potente limpiador de oscuridad espiritual. El incienso contribuye a eliminar las “capas de oscuridad” de los ojos, las barreras de la mente y los muros del corazón. A través de la conexión del alma con su luz interior, este aceite revela la verdad.

El incienso apoya la creación de un vínculo saludable con nuestro padre. Ayuda al despertar lo espiritual y ayuda a la persona a sentir el amor paternal de lo Divino. Cuando nos sentimos abandonados u olvidados, el incienso nos recuerda que somos amados y protegidos. Si bien este aceite es muy potente, también es suave, como un padre amoroso que nutre, guía y protege. El incienso protege el cuerpo y el alma de las influencias negativas y ayuda al alma en su evolución espiritual. Al mejorar las prácticas de oración y meditación, este aceite abre canales espirituales que permiten que la persona se conecte con Dios. A través de la luz y el poder del incienso, la persona puede acercarse a la divinidad, la masculinidad sana y la grandeza del verdadero ser.

Emociones negativas: Abandono, espiritualmente desconectado, distante del padre, desprotegido, oscuridad espiritual

Propiedades positivas: Iluminado, amado, protegido, sabiduría, discernimiento, espiritualmente abierto, conexión con el padre

JAZMÍN

El aceite de la pureza sexual y el equilibrio

El jazmín nutre la sexualidad saludable y ayuda a equilibrar las fuerzas sexuales. También puede despertar pasiones dormidas, ayudando a las personas a recobrar el interés por la experiencia sexual. El jazmín cultiva las experiencias positivas dentro de las relaciones íntimas alentando la purificación de intenciones y motivaciones sexuales malsanas. Pide a las personas que se honren y respeten a sí mismos y a los demás.

El jazmín estimula la liberación de traumas sexuales pasados. A través de su naturaleza gentil y purificadora, el jazmín aborda experiencias sexuales no resueltas y facilita el proceso de sanación. Las experiencias traumáticas pueden distorsionar la relación con la sexualidad. El jazmín puede ayudar a ambos tipos de compensaciones comunes: aquellos que temen, rechazan o se resisten a la experiencia sexual, y a aquellos que se obsesionan con o son adictos a la sexualidad. Brinda equilibrio a quienes que usan el sexo para llenar una necesidad desesperada de amor y aprobación, y también a quienes se resisten a la intimidad sexual.

El jazmín apoya la resolución de trauma sexual, promueve la seguridad en las relaciones íntimas e invita únicamente a las intenciones más puras a la experiencia sexual.

Emociones negativas: Trauma sexual no resuelto, resistencia a la sexualidad, adicción sexual

Propiedades positivas: Sexualidad sana, intenciones puras, inocente, curación, autoaceptación, íntimo, confianza, seguridad

JENGIBRE

El aceite del fortalecimiento

El jengibre no tiene reservas. Este aceite tiene un propósito y lo cumplirá. El jengibre convence poderosamente a las personas a estar completamente presentes y participar en la vida. Enseña que para tener éxito en la vida uno debe estar totalmente comprometido con ella.

El jengibre afronta los patrones profundos de la mentalidad de víctima. Una mentalidad de víctima se evidencia por sentimientos de impotencia, creer que todo está fuera de nuestro control, negarse a asumir la responsabilidad de la vida o culpar de las circunstancias de la vida a otras personas o influencias externas. La víctima se siente bloqueada, ya que descentraliza o repudia su responsabilidad y culpa a otros de sus desgracias.

El jengibre faculta a las personas para que asuman toda la responsabilidad de sus circunstancias de vida. Infunde una mentalidad guerrera basada en la integridad personal, la responsabilidad centralizada y la elección individual. Aquí, la persona se ve a sí misma como el creador de su propia vida. Ya no espera a que las circunstancias externas cambien, elige su propio destino. La persona fortalecida asume toda la responsabilidad por las consecuencias de sus acciones o inacciones.

Emociones negativas: Víctima, impotente, no estar dispuesto a asumir la responsabilidad de uno mismo o de la vida, derrotado, no estar presente, bloqueado, echar culpas

Propiedades positivas: Fortalecido, capaz, decidido, responsable, comprometido

LAVANDA

El aceite de la comunicación

La lavanda ayuda a la expresión verbal. Calma las inseguridades que se sienten cuando uno se arriesga a expresar los verdaderos pensamientos y sentimientos. La lavanda aborda el profundo temor de ser visto y oído. Las personas que necesitan lavanda se esconden, bloqueando todas las formas de verdadera autoexpresión. Aunque pueden aparentar la expresión externa, en realidad están frenando sus pensamientos y sentimientos más íntimos. La expresión no está conectada con el corazón o el alma.

La lavanda brinda apoyo a las personas para que liberen la tensión y la opresión emergentes del temor de expresar el propio yo. Debido a experiencias del pasado, pueden creer que no es seguro expresarse. Por lo tanto, el verdadero yo está atrapado dentro y permanece sin expresarse. Fuertes sentimientos de ser indigno de ser amado, de no tener importancia o de no ser escuchado pueden acompañar esta condición. El temor de la persona frente al rechazo paraliza su verdadera voz y atrapa sus sentimientos en el interior.

La lavanda alienta la honestidad emocional e insiste en que uno hable de sus pensamientos y deseos más íntimos. A medida que las personas aprenden a comunicar sus pensamientos y sentimientos más profundos, son liberados de su prisión autoinfligida. Es a través de la comunicación abierta y honesta que una persona experimenta amor incondicional y aceptación. A través del espíritu valiente de la lavanda, somos libres de compartir nuestro verdadero yo con los demás.

Emociones negativas: Comunicación bloqueada, miedo al rechazo, sentirse invisible o no escuchado, oprimido, tensión, deshonestidad emocional, ocultamiento, miedo a la autorrevelación

Propiedades positivas: Comunicación abierta, relajado, honestidad emocional expresiva, escuchado

LIMA (Limón verde)

El aceite de la alegría de vivir

La lima (Limón verde) llena el alma de alegría de vivir. Cuando alguien se ha sentido agobiado por el desaliento o el dolor, la lima (limón verde) los eleva por encima del estancamiento. Inspira valor y júbilo en el corazón y nos recuerda que debemos ser gratos por el regalo de la vida.

La lima (limón verde) purifica el corazón, especialmente cuando se han acumulado las toxinas emocionales debido a la evasión o la represión. Este aceite revitaliza el espacio del corazón, dejando lugar para la luz y la alegría. Despeja el desánimo y pensamientos y sentimientos relacionados con la pérdida de la voluntad de vivir. La lima (limón verde) arroja luz sobre los motivos internos ocultos en el corazón y alienta la honestidad emocional.

La lima (limón verde) también ayuda a la persona que ha desarrollado en exceso sus capacidades intelectuales pero ha descuidado el autodesarrollo emocional. Este aceite alienta el equilibrio entre el corazón y la mente. Limpia la congestión de la región del corazón, ayudando a sentirse seguro y tranquilo en el corazón. La lima (limón verde) disipa la apatía y la resignación e inspira esperanza, júbilo, valor y la determinación para enfrentar todos los desafíos de la vida.

Emociones negativas: Apatía, resignación, dolor, pensamientos y sentimientos suicidas, desaliento

Propiedades positivas: Valor, seguridad emocional, comprometido, revitalizado, grato por el regalo de la vida, determinado

LIMÓN

El aceite de la concentración

El delicioso aroma cítrico del aceite de limón (Lemon) nutre la mente y ayuda a la concentración. Aunque el limón brinda apoyo al cuerpo emocional, sus principales efectos se experimentan en el campo mental. La fresca fragancia del aceite de limón mejora la capacidad para concentrarse. El limón es una maravillosa ayuda para los niños que tienen dificultades en la escuela. Enseña a las personas a estar mentalmente presentes concentrándose en una cosa a la vez. El limón elimina la confusión y aporta claridad. Compensa la fatiga mental originada por estudiar o leer demasiado. El limón restaura la energía, flexibilidad mental y el impulso para completar un proyecto.

El limón es especialmente útil en casos de trastornos del aprendizaje. Ya sea que una persona tenga dificultades para concentrarse o se sienta incapaz de aprender, el limón elimina los juicios personales acerca del aprendizaje, como “Soy tonto” o “No soy un buen estudiante”. El limón calma los miedos y las inseguridades y, al mismo tiempo, restaura la confianza en uno mismo.

Emocionalmente, el limón inspira jovialidad y optimismo naturales en el corazón. Ayuda a liberar sentimientos de desesperación y desesperanza mediante la restauración de los sentimientos de alegría y felicidad. El limón inspira una participación jovial en el momento actual infundiendo energía, confianza y estado de alerta en el alma.

Emociones negativas: Confusión, incapacidad para concentrarse, fatiga mental, falta de alegría y energía, trastornos del aprendizaje, culpa

Propiedades positivas: Concentración, energía, mentalmente conectado, alerta, claridad mental, racional, jubiloso

MADERA DE CEDRO

El aceite de la comunidad

La madera de cedro une a las personas para experimentar la fuerza y el valor de la comunidad. Quienes necesitan madera de cedro se esfuerzan por establecer vínculos dentro de los grupos sociales. Esto a menudo se puede deber a un sentido de individualidad hiperdesarrollado. En lugar de permitir que los familiares, amigos o una comunidad les brinden apoyo, viven de acuerdo con una autosuficiencia excesiva. Por otra parte, la dificultad de la persona para establecer raíces sociales también puede derivar de una sensación de desconexión y separación de la familia humana. La madera de cedro inspira la sensación de pertenencia y ayuda al corazón a abrirse para recibir el amor y apoyo de las otras personas. Invita a quienes que tienen mucha fuerza de voluntad a acoplar la fuerza de la individualidad con el poder de apoyo de la comunidad.

La madera de cedro brinda apoyo a las personas para que vean que no están solas; la vida es una experiencia compartida. La madera de cedro también ayuda a la apertura de la conciencia de las personas con respecto al sistema de apoyo existente del que ya disponen, como amigos y familiares que no se han tenido en cuenta. Nos invita a dar y recibir, para que podamos experimentar la fuerza de los grupos y la alegría de las relaciones.

Emociones negativas: Incapacidad para formar lazos o raíces sociales, soledad, sentirse desconectado o separado de la familia humana, antisocial

Propiedades positivas: Conectado, pertenencia, respaldado, vínculos sociales, vecindad, alegría en las relaciones

MANDARINA

El aceite de la alegría y la creatividad

Las fuertes cualidades de la mandarina de alegría y júbilo pueden elevar el más depresivo de los estados de ánimo. Puede ayudar a quienes se sienten alejados de la levedad del corazón que a menudo manifiestan los niños. Quienes se sienten abrumados por la responsabilidad pueden aprovechar la vibración optimista de la mandarina. Alienta a la persona a ser creativa y espontánea.

La creatividad puede verse ahogada por un sentido excesivo de deber o la creación de estándares rígidos para uno mismo. Mientras el trabajo, el deber y la responsabilidad todos tienen su lugar, el exceso de trabajo, de responsabilidad y de sobrecarga lleva a la pérdida de la energía creativa. La mandarina nos invita a ser creativos. Nos pide que reincorporemos la alegría, el gozo y la espontaneidad a nuestras vidas.

La mandarina nos ayuda a acceder a la abundancia de la energía creativa contenida dentro del espíritu. A continuación, ayuda a que esta energía fluya por el corazón y hacia una manifestación física. La mandarina nos enseña a disfrutar de la vida al ser más abundantemente creativo y a reexperimentar el gozo y la alegría que conocimos en la infancia.

Emociones negativas: Abrumado por las responsabilidades, sentido del deber que ahoga la creatividad, sentirse pisoteado, corazón apesadumbrado, falta de alegría o gozo en la vida

Propiedades positivas: Alegre, divertido, abundancia creativa, espontáneo, disfrutar de la vida, corazón leve, jubiloso, optimista

MANZANILLA ROMANA

El aceite del propósito espiritual

La manzanilla romana ayuda a descubrir y vivir el verdadero propósito de la vida. Independientemente de lo que hagamos para ganarnos la vida, este aceite nos ayuda a encontrar un propósito y significado en la vida. Cuando las personas viven desde el centro de su ser, encuentran un poder y un propósito que es indescriptible. Se sienten más en paz y más calmadas. La manzanilla suaviza la personalidad, aliviando el exceso de actividad en el ego-mente. Restaura la confianza para hacer lo que se vino hacer a esta tierra. Como un ángel guardián, la manzanilla romana lleva al alma a donde necesita estar y a hacer lo que necesita estar haciendo.

La manzanilla romana ayuda a eliminar las actividades inútiles que consumen nuestras vidas para que podamos concentrarnos en el trabajo más compensador, incluso el trabajo de nuestra alma. La manzanilla nos ayuda a sentirnos conectados y respaldados por los ayudantes y guías divinos. Calma las inseguridades sobre nuestra capacidad para seguir nuestro camino espiritual. Muchos temen y creen que si hacen lo que les gusta hacer, terminarán en la miseria. La manzanilla romana dice: “Haz aquello que amas y todo te será un éxito”.

Emociones negativas: Sin propósito, desalentado, trabajo monótono, frustración, desarraigo

Propiedades positivas: Con propósito, guiado, en paz, satisfecho, relajado, conexión divina

MEJORANA

El aceite de la conexión

La mejorana ayuda a quienes se sienten incapaces de confiar en los demás o construir relaciones significativas. Esta incapacidad para confiar a menudo deriva de experiencias de vida crueles. La persona desarrolla miedo de una conexión cercana en las relaciones humanas. Pueden tender hacia comportamientos reclusivos, protegiéndose aun más absteniéndose de las interacciones sociales. También pueden protegerse saboteando inconscientemente las relaciones a largo plazo. La mejorana revela las barreras que han levantado para protegerse de los demás. Hace evidentes los patrones de indiferencia, distanciamiento de otras personas, o de ser “frío”. Quienes necesitan el aceite de mejorana probablemente usen estas estrategias protectoras de defensa de forma no intencional. En su interior, desean la conexión íntima que sabotean inconscientemente.

La mejorana enseña que la confianza es la base de todas las relaciones humanas. Ayuda a aumentar la calidez y la confianza en las situaciones sociales. La mejorana enternece el corazón y cura las heridas del pasado. Enciende el calor de la confianza en las relaciones, para poder prosperar plenamente. Cuando una persona se siente segura y amada, expresa su autenticidad con mayor libertad. La mejorana restaura la confianza y la apertura, para que se puedan formar los verdaderos vínculos de amor en relaciones y amistades.

Emociones negativas: Desconfianza, reservado, protegido, distante, aislamiento emocional, reclusión, emocionalmente “frío”, temor al rechazo

Propiedades positivas: Abierto, conectado, relaciones estrechas, cálido, corazón tierno, vínculos amorosos, capacidad de confiar,

seguro

MELALEUCA

El aceite de los límites energéticos

Desinfectante por naturaleza, la melaleuca (Melaleuca), también conocido como árbol de té, despeja la carga energética negativa. Específicamente libera las relaciones codependientes y parásitas. Estas relaciones tóxicas pueden ser con las personas, con microorganismos en el cuerpo físico o con los seres espirituales. La persona puede sentirse vaciada de energía y fuerza vital, pero puede no estar consciente de la fuente de esta pérdida de energía. La melaleuca ayuda a romper los lazos negativos en estos tipos de relaciones, para que se puedan formar conexiones nuevas y sanas que respeten el espacio y los límites personales propios. Este “vampirismo” energético entre organismos viola las leyes de la naturaleza. La melaleuca nos alienta a conectarnos con los demás y con otras criaturas de maneras que honran y respetan la actividad de los otros. Ayuda a reconocer las partes de nosotros mismos que provocaron y permitieron que existan estos tipos de relaciones en primer lugar.

A través de estos procesos fortalecedores, la melaleuca alienta a las personas a dejar de lado todos los tipos de autotraición, entre ellos: permitir que los demás se aprovechen de nuestro tiempo, energía o talento; permitir que otros absorban nuestra energía; dejarnos pisotear o sentirnos responsables de los problemas de otros. La melaleuca ayuda a las personas en las prácticas de purificación y en la liberación de desechos tóxicos.

Emociones negativas: Relaciones parasíticas y codependientes, límites deficientes, voluntad débil, toxicidad

Propiedades positivas: Límites energéticos, conexiones respetuosas, fortalecido, flexible, respetar la actividad de los otros

MELISA

El aceite de la luz

El aceite de melisa despierta el alma a la verdad y la luz. Recuerda a las personas quiénes son realmente y por qué vinieron a este mundo. La melisa nos invita a liberarnos de todo lo que nos impide alcanzar nuestro pleno potencial.

La melisa ayuda a recibir orientación espiritual reconectándonos con nuestra voz interior. Eleva el alma preparándonos literalmente para “subir de nivel”. Cuando alguien se siente demasiado abrumado por las cargas de la vida, la melisa alienta a seguir caminando. Brinda fuerza y vitalidad a los rincones más profundos del corazón y el alma. Este aceite nos invita a participar en los ámbitos más elevados de la vida y los sueños. Cuando alguien se mantiene conectado a las fuentes espirituales, siente una ligereza en su espíritu y luminosidad en el corazón. La melisa nos recuerda a todos que cada persona tiene una chispa de divinidad en el interior y que con amor y atención, esa chispa crecerá. Este aceite alimenta esa chispa de energía, encendiendo el verdadero yo de la persona. La melisa ayuda a liberarse de todo lo que no esté en armonía con la luz interior.

El entusiasmo de la melisa es contagioso. A través de la luz y la vibración intensa que este aceite ofrece, un individuo puede sentir que no pueden evitar dejar de lado los sentimientos de oscuridad, la desesperación, y las vibraciones más bajas que nos impiden crecer. Melisa nos enseña la alegría de vivir.

Emociones negativas: Desesperación, desesperanza, a oscuras, triste, pérdida de la voluntad de vivir, abrumado

Propiedades positivas: Iluminado, alegría de vivir, integridad, conexión espiritual, entusiasmo contagioso, liberado, optimista

MENTA

El aceite del corazón leve

La menta brinda alegría y levedad al corazón y al alma. Infunde vigor en el cuerpo, la mente y el espíritu y recuerda a las personas que la vida puede ser feliz y que no deben ser controladas por el miedo. Eleva a la persona por encima de sus dificultades emocionales para un breve alivio. Cuando se usa menta, uno siente que está deslizándose por la vida. Ayuda a mantenerse en la superficie de los problemas emocionales, como un patinador sobre un lago.

El poder de la menta puede sentirse en momentos de desaliento o desesperación. Cuando alguien está desalentado, puede usar menta para redescubrir la alegría de vivir.

Sin embargo, una persona también puede abusar de las propiedades del aceite de menta. Si se usa como un escape permanente para evitar enfrentarse al dolor emocional, puede obstaculizar el crecimiento y el progreso. La menta no debe usarse de esta manera. Ayuda a quienes necesitan un breve "respiro". En ciertos momentos, un alivio es necesario antes de reingresar a las aguas emocionales, pero no se supone que debamos quedarnos en las aguas superficiales para siempre. Cuando se acepta y adopta, el dolor emocional sirve como maestro. La menta puede ayudar a una persona a recuperar la fuerza necesaria para enfrentar la realidad emocional.

Emociones negativas: Dolor insoportable, desesperación intensa, pesadez, pesimismo, confusión

Propiedades positivas: Levedad, optimismo, claridad, alivio, renovación, fuerza

MENTA VERDE

El aceite de la expresión segura de sí

La menta verde inspira claridad de pensamiento y expresión verbal segura. Quien necesita menta verde puede ocultar sus pensamientos, opiniones e ideas reprimiendo su voz. La menta verde alienta la claridad interior sobre las convicciones y opiniones personales propias. Ayuda a poner esta claridad interior en palabras.

La menta verde promueve la confianza para expresarse verbalmente, especialmente al hablar delante de grupos de personas. Ayuda a la persona a generar una presencia eficaz en el escenario infundiendo confianza en sí misma. La menta verde también alienta a asumir una posición pública en defensa de los valores y opiniones propios.

La menta verde puede ser un remedio eficaz para quienes luchan por comunicarse claramente por una serie de motivos, desde sentirse disperso e inarticulado hasta tropezarse con las propias palabras. Ayuda a ser emocionalmente claro sobre lo que se desea decir, para luego decirlo. En resumen, la menta verde puede ayudar a las personas a acceder a su luz interior y transmitir esa luz al mundo con claridad y confianza.

Emociones negativas: Miedo de hablar en público, nervioso, tímido, temeroso de expresar opiniones

Propiedades positivas: Confianza, expresión articulada, claridad, valor

MIRRA

El aceite de la Madre Tierra

El aceite de mirra alimenta la relación del alma con la madre maternal y con la Tierra. Este aceite ayuda a quienes han tenido perturbaciones en el vínculo madre-hijo. Independientemente de si se trata de una división entre el niño y la madre biológica o si se trata de la propia Madre Tierra, la mirra puede ayudar a superar la brecha y corregir la perturbación. Esta división o falta de apego puede relacionarse con una adopción, trauma de nacimiento, desnutrición, experiencias de abandono u otros problemas de la niñez. La mirra ayuda al alma a sentir el amor y la presencia nutricia de la "Madre". Al igual que el nutritivo calostro que se encuentra en la leche materna, el aceite de mirra protege a las personas de los efectos adversos y nocivos del mundo. Al igual que el calor del amor de una madre por su hijo, la mirra ayuda a sentirnos seguros y protegidos.

Cuando el vínculo madre-hijo se ha visto perturbado, el alma puede perder su capacidad inocente para confiar. Los sentimientos de confianza se reemplazan con sentimientos de miedo y con el convencimiento de que el mundo no es un lugar seguro. La mirra ayuda a las personas a dejar de lado el miedo. A través del restablecimiento de una conexión sana con la Tierra y la propia madre, la mirra enciende la confianza en el alma. A medida que la persona aprenda a vivir nuevamente con confianza, vuelve la fe en la bondad de la vida y el alma se siente más segura y como en su hogar.

Emociones negativas: Vínculo materno interrumpido, desconfianza de los demás, sentirse en peligro en el mundo, desnutrición

Propiedades positivas: Sentirse seguro en el mundo, vínculos sanos, confiar en la bondad de la vida, vinculado, conexión maternal,

nutrido, amado

NARANJA SILVESTRE

El aceite de la abundancia

La naranja silvestre señala a una amplia variedad de problemas emocionales. Inspira abundancia, promueve la creatividad, respalda un humor positivo, restaura la energía física y ayuda en las transiciones. La naranja silvestre también reconecta a las personas con su niño interior y promueve la espontaneidad, la diversión, la alegría y el juego en su vida.

En su corazón, la naranja silvestre enseña el verdadero significado de la abundancia. Alienta a las personas a dejar ir las mentalidades de escasez con todas sus manifestaciones, incluyendo: miedo, nervios, inflexibilidad, adicción al trabajo, falta de humor y la creencia de que nada es suficiente. La naranja silvestre recuerda al alma la abundancia sin límites que se encuentra en la naturaleza. Los árboles frutales, como la naranja, entregan sin pedir nada a cambio a todos quienes lo necesitan. La naranja silvestre enseña a dar sin pensar en recibir compensación y alienta a las personas a liberarse de su necesidad de acumular, que es el epítome de la escasez.

La naranja silvestre también ayuda al sentido creativo natural de la persona. Inspira soluciones sin límite para los problemas. Uno nunca necesita temer. La naranja silvestre invita a la persona a dejarse ir como lo haría un niño, y vivir su auténtico Yo. En nuestra autenticidad, somos abundancia. Compartiendo, jugando, relajando y disfrutando de los tesoros de la vida - estas son las ofrendas del aceite esencial de naranja silvestre.

Emociones negativas: Escasez, exceso de seriedad, rigidez, aburrimiento, adicción al trabajo, baja energía, desaliento, acumulación, envidia

Propiedades positivas: Abundancia, humorístico, juguetón,

generoso, espontáneo, creativo, disfrutar de la vida

NARDO

El aceite de la gratitud

El nardo alienta aprecio verdadero por la vida. Se dirige a los patrones de la ingratitud, donde las personas ven a sí mismos como el objetivo de la mala suerte o cómo una víctima de sus circunstancias de vida. Esta percepción a menudo puede conducir a sentimientos de culpa y la ira. Nardo anima el alma a rendirse y aceptar la vida tal y como es. Se invita a las personas a dejar ir y encontrar un aprecio por todas las experiencias de la vida.

Al abrir el alma a la aceptación y gratitud, el nardo ayuda a las personas en ver el significado más profundo en su vida. Se les ayuda a sentir la alegría y la felicidad de otras personas, así como para ellos mismos. Invita a las personas a ampliarse dejando totalmente por un lado la resistencia, la ira y la culpa.

La gratitud es una expresión de la aceptación completa. Una persona agradecida se contenta con lo que tiene. Nardo enseña a los individuos a ser agradecidos por sus desafíos, así como sus bendiciones. También ayuda a las personas a trascender sus penas a través de ser agradecido por sus circunstancias en la vida. A través de la entrega completa y la aceptación, el alma puede ponerse en paz y armonía.

Emociones negativas: Ingratitud, resistencia, mentalidad de víctima, avaricia, egoísmo, esperando la mala suerte

Propiedades positivas: Agradecimiento, aceptación, satisfación

ORÉGANO

El aceite de la humildad y no apego

El orégano ve más allá de lo frívolo de la vida y nos enseña a hacer lo mismo. Elimina los bloqueos, despeja la negatividad y dispersa los lazos negativos. El orégano es un potente aceite e incluso se puede describir como fuerte o intenso.

El orégano apunta a la necesidad de la persona de “estar en lo correcto”. La persona que necesita orégano puede intentar convencer a otras personas de sus propias opiniones fijas. Su fuerte voluntad puede hacerlos incapaces de aprender y renuentes a cambiar. Se aferran rígidamente a sus opiniones y sistemas de creencias. Sin embargo, el orégano es decidido y tiene el poder de derribar una voluntad fuerte.

En su nivel más profundo, el orégano dispersa el materialismo y el apego que evita el crecimiento y el progreso de una persona. Cuando usa orégano, la persona puede sentirse alentada a poner fin al hábito tóxico, dejar un empleo opresivo o liberarse de una antigua adicción. Estos vínculos tóxicos limitan nuestra capacidad de sentir una conexión sana con la Divinidad. El orégano alienta la verdadera espiritualidad invitando el alma a vivir sin apego y enseña que la devoción al Poder Altísimo incluye dejar de lado la rigidez, la terquedad, los vínculos negativos y el materialismo.

Emociones negativas: Exceso de apego, orgullo, testarudez, negativo, voluntad excesiva, materialismo

Propiedades positivas: Humildad, libertad, capaz de aprender, flexible, estar dispuesto a estar equivocado, dedicado

PACHULÍ

El aceite de la cualidad física

El pachulí nos ayuda a estar totalmente presentes en nuestro cuerpo físico. Equilibra a quienes se sienten desvitalizados y quienes buscan escapar del cuerpo a través de actividades espirituales u otras formas de distracción. El pachulí modera la personalidad obsesiva haciéndola "bajar" a la realidad y enseñándole moderación. Este aceitte es equilibrante y estabilizante.

El pachulí complementa la práctica del yoga, tai chi, u otros ejercicios que apuntan a conectar el espíritu y el cuerpo. Mientras usan pachulí, las personas se sienten más equilibradas y fluidas. Este aceite calma los temores y la tensión nerviosa, tranquilizando el corazón y la mente en preparación del espíritu y el cuerpo en una unión más profunda. También ayuda a las personas a mantenerse en contacto con la Tierra.

El pachulí ayuda a apreciar la magnificencia del cuerpo físico y todos sus procesos y funciones naturales. Ayuda a liberar los juicios emocionales y los problemas relacionados con el cuerpo, como creer que el cuerpo es sucio o no es sagrado. Este aceite ayuda con las distorsiones de la imagen corporal y el desprecio general por el cuerpo. El pachulí aporta confianza en el cuerpo, además de gracia, aplomo y fuerza física. Recuerda a las personas sus experiencias de la niñez, cuando usaban sus cuerpos para jugar y divertirse. En su nivel más profundo, el pachulí ayuda a sentirnos en paz con estar presentes con nuestro cuerpo físico.

Emociones negativas: Vergüenza del cuerpo, desconexión del cuerpo, juicio del cuerpo, tensión en el cuerpo

Propiedades positivas: Equilibrado, moderación, satisfacción con el cuerpo, estabilizado, estabilidad, presencia, físicamente expresivo

PEPIA

El aceite de ascendencia

La pepia ilumina los patrones y tendencias de la repetición inconsciente de los errores de la familia. El individuo en necesidad de la pepia no puede o no quiere apartarse de la forma de pensar de su familia. En lugar de ello, siguen los pasos de sus predecesores y tradiciones ancestrales. El individuo tiene un gran sentido del deber o lealtad hacia los patrones y las tradiciones de su familia. Consideran que cualquier desviación de la tradición como una traición a la familia. Ellos sienten la obligación de seguir practicando los patrones y tradiciones así están sanos o no. Al intentar cumplir con sus progenitores, el individuo se aferra a las antiguas y aceptadas formas de pensar y de ser. Con el tiempo, el individuo puede incluso sentirse incapaz de tomar decisiones diferentes.

La pepia invita a las personas a tomar sus propias decisiones, incluso si esto significa apartarse de los métodos convencionales. Se fomenta una nueva conexión, más saludable entre los individuos y sus familias. La pepia apoya a las personas en la toma de sus propias decisiones en la vida sin dejar de sentirse conectados con su familia y antepasados. Invoca un profundo reconocimiento de formas positivas de los conocimientos ancestrales, la sabiduría, y la historia familiar. La pepia enseña que para realmente honrar a la familia, uno debe vivir de su propio centro de la verdad.

Emociones negativas: Repetición de patrones familiares negativos, el deber, limitaciones heredadas, excesiva lealtad a las tradiciones no saludables

Propiedades positivas: Equilibrio, pionerismo, rotura de cadenas

PIMIENTA NEGRA

El aceite del desenmascaramiento

La pimienta negra revela las máscaras y las fachadas que se utilizan para ocultar aspectos del Yo. Desde la niñez, a la mayoría de las personas les han enseñado que algunos sentimientos y comportamientos son “buenos”, mientras que otros no lo son. De modo que, en lugar de intentar entender los sentimientos y comportamientos que parecen inadecuados, generalmente los juzgan, condenan y reprimen. Las personas aprenden a temprana edad que para ser amados y aceptados deben ocultar los aspectos indeseables de sí mismos detrás de una máscara o fachada.

La pimienta negra invita a trabajar en serio investigando a fondo las partes menos comprendidas del Yo. Independientemente de si se reconocen o no los verdaderos motivos y sentimientos, estos siguen existiendo. Cuanto más se ignoran, entierran y reprimen estos sentimientos, más procuran manifestarse. Si los sentimientos no se asimilan y reconocen honestamente, a menudo se expresarán a través de comportamientos erráticos, compulsivos o adictivos.

La pimienta negra también vuelve a encender el fuego del alma, estimulando la motivación, la energía y acelerando el proceso de sanación. Brinda una fuerza individual para superar los desafíos y problemas que llevamos dentro e invita a vivir en integridad con el Yo.

Emociones negativas: Deshonestidad emocional, emociones reprimidas, sentirse atrapado, orgulloso, superficial, crítico

Propiedades positivas: Honestidad emocional, auténtico, valiente, motivado, autoconsciente, integridad personal

ROMERO

El aceite del conocimiento y la transición

El romero ayuda en el desarrollo del verdadero conocimiento y auténtico intelecto. Nos enseña que uno puede recibir lecciones de un espacio de comprensión mucho más grande que la mente humana. Desafía a las personas a mirar más profundamente que lo que normalmente harían y plantearse preguntas más inquisitivas para poder recibir respuestas más inspiradas.

El romero ayuda a las personas que luchan con las discapacidades del aprendizaje. Expande la mente, ayudando a las personas a recibir nueva información y nuevas experiencias.

El romero ayuda en momentos de transición y cambio. Cuando alguien tiene dificultad en ajustarse a un nuevo hogar, escuela o relación, este aceite puede asistir. El romero nos enseña que no lo entendemos todo porque tenemos una perspectiva mortal. Invita a las personas a confiar en un poder superior y más inteligente que ellas mismas. Nos ayuda a sentirnos confiados y seguros en momentos de grandes cambios en la comprensión o la perspectiva. El romero nos arraiga en el verdadero conocimiento que supera todo el entendimiento.

Emociones negativas: Confusión, dificultades para ajustarse o realizar una transición, ignorancia, dificultades de aprendizaje

Propiedades positivas: Claridad mental, conocimiento, capacidad de aprender, inspirado, abierto a nuevas experiencias

ROSA

El aceite del Amor Divino

El aceite de rosa tiene una frecuencia más alta que cualquier otro aceite del planeta. Es un poderoso sanador del corazón. Ayuda a la persona a alcanzar el cielo y la conexión con el amor Divino. La rosa enseña la necesidad esencial de la gracia Divina y la intervención en el proceso de curación. Cuando una persona se abre para recibir la benevolencia Divina en todas sus manifestaciones, el corazón se enternece. Si uno simplemente puede dejar ir y elige recibir el amor Divino, se siente envuelto en calidez, caridad y compasión.

La rosa nos invita a experimentar el amor incondicional, eterno, e invariable de la Divinidad. Este amor cura todos los corazones y sana todas las heridas. Restaura la autenticidad, entereza y pureza de una persona. Cuando se siente el amor y la aceptación incondicionales, el corazón se enternece. Cuando el corazón está totalmente abierto, una fuente de vida fluye libremente a través del alma. En este estado, se siente la caridad y la compasión. La caridad se experimenta en nombre de uno mismo y los demás. La rosa encarna el amor Divino y enseña a las personas a contactar este amor a través de la plegaria, la meditación y la apertura del corazón para recibir.

Emociones negativas: Desprovisto de amor divino, sentimientos oprimidos, corazón cerrado o roto, falta de amor fraternal

Propiedades positivas: Amado, compasivo, curado, corazón tierno, aceptado, empatía, recibir amor divino

SALVIA ESCLÁREA

El aceite de la claridad y la visión

La salvia esclárea ayuda a las personas a cambiar sus percepciones. Brinda valor para “ver” la verdad. La salvia esclárea, uno de los mejores aceites para el chakra de la frente, disipa la oscuridad y la ilusión, ayudando a ver los sistemas de creencias limitantes. La salvia esclárea nos alienta a permanecer abiertos a nuevas ideas y nuevas perspectivas. Puede ayudar durante una crisis de sanación cuando se requiere un cambio de perspectiva drástico. La salvia esclárea abre el alma a nuevas posibilidades y experiencias.

Ayuda a abrir canales creativos y a eliminar los bloqueos creativos. Elimina las distracciones de la mente y ayuda a encontrar un estado de “vacío” donde las fuerzas creativas se pueden recuperar. La salvia esclárea, al abrir el mundo de los sueños al individuo, aumenta la capacidad de visualizar e imaginar nuevas posibilidades.

La salvia esclárea enseña al espíritu cómo usar los dones recibidos por gracia divina y es especialmente útil para aclarar la visión espiritual. Ayuda a desarrollar el don del discernimiento. La salvia esclárea invita a las personas a ampliar su visión y aceptar la realidad del mundo espiritual.

Emociones negativas: Confusión, oscuridad, desaliento, desconexión de los reinos espirituales, sin esperanza, creatividad bloqueada

Propiedades positivas: Claridad, intuitivo, de mente abierta, imaginativo, perspicaz espiritualmente

SÁNDALO

El aceite de la devoción sagrada

El sándalo ayuda en todo tipo de plegaria, meditación y adoración espiritual. Enseña reverencia y respeto por la Deidad. Este aceite ha sido usado desde la Antigüedad por su potente capacidad para calmar la mente, el corazón y preparar el espíritu para la comunión con Dios.

El sándalo enseña la devoción espiritual y el sacrificio espiritual. Invita a las personas a colocar todos los lazos materiales en el altar del sacrificio para poder progresar espiritualmente de manera real. Este aceite ayuda a las personas a evaluar dónde están sus corazones y las desafía a reordenar sus prioridades para que estén alineadas con la voluntad Divina.

El sándalo ayuda a calmar la mente para que podamos escuchar la sutil voz del Espíritu. Nos eleva a niveles superiores de conciencia. El sándalo ayuda a ir más allá de los límites y sistemas de creencias actuales. Para quienes están listos para dejar atrás el apego a la fama, la riqueza y la necesidad de aceptación, el sándalo enseña verdadera humildad, devoción y amor por la Divinidad.

Emociones negativas: Desconexión de Dios o el Ser Espiritual, vacío, pensamiento excesivo, materialismo

Propiedades positivas: Humildad, devoción espiritual, claridad espiritual, quietud, rendición, conciencia superior

TOMILLO

El aceite del perdón y la liberación

El tomillo es uno de los más potentes purificadores del cuerpo emocional y ayuda a resolver los sentimientos atrapados que han sido enterrados por mucho tiempo. Examina profundamente el cuerpo y alma, en busca de la negatividad no resuelta. El tomillo trae a la superficie los sentimientos antiguos y estancados. Es particularmente útil para tratar las emociones tóxicas del odio, la ira, la rabia y el resentimiento, que hacen que el corazón se cierre.

El tomillo vacía el alma de negatividad, dejando el corazón abierto. En este estado de apertura, la persona empieza a sentir tolerancia y paciencia hacia los demás. A medida que el corazón se abre, puede recibir amor y ofrecer el perdón. El tomillo enseña que, “Es hora de seguir adelante y dejar ir”. Cuando las personas olvidan, se liberan de las cadenas emocionales. El tomillo transforma el odio y la ira en amor y perdón.

Emociones negativas: Corazón implacable, odio, ira, rabia, amargura, resentimiento, cadenas emocionales

Propiedades positivas: Perdón, tolerancia, liberación emocional, paciencia, corazón abierto, entendimiento

TORONJA

El aceite para honrar el cuerpo

La toronja enseña el verdadero respeto y aprecio por nuestro cuerpo físico. Respalda a quienes se esfuerzan por honrar su cuerpo físico y están atrapadas en patrones de maltrato. Estas formas de abuso pueden incluir dietas estrictas, juzgar el peso corporal o el tipo de cuerpo y abusar del cuerpo a través de comportamiento negligente o la violencia. Estos actos a menudo son motivados por el odio y la repugnancia enterrados dentro de la psiquis que llegan al cuerpo físico. Aunque la persona se puede obsesionar con respecto a su aspecto, en el fondo nunca sienten que se ven lo suficientemente bien. Hay una insatisfacción que persiste.

El aceite de toronja a menudo se utiliza equivocadamente en programas dietéticos y para bajar de peso excesivamente estrictos. La razón por la cual este aceite ayuda a contener el apetito emocional es que alienta una relación positiva con el cuerpo físico basada en el amor, la tolerancia y la aceptación. La toronja favorece la integridad respetando las necesidades físicas de uno mismo. El aceite ayuda a escuchar las verdaderas necesidades e impulsos físicos. También ayuda a asumir la responsabilidad por lo que uno siente. La toronja enseña que llenar el estómago no va a llenar un agujero en el corazón -solamente el amor lo puede hacer. Cuando la persona se hace cargo de sus sentimientos y consigue la ayuda que necesita para abordarlos, ya no tiene necesidad de ocultar sus sentimientos detrás de la comida, el abuso corporal, dietas estrictas, trastornos de la alimentación u otras formas de obsesión.

Emociones negativas: Odio hacia el cuerpo, obsesión con la comida o hacer dieta, trastornos de la alimentación, inquietud por la apariencia

Propiedades positivas: Respeto por el cuerpo, satisfacer necesidades físicas, aceptación del cuerpo, nutrido, relación saludable con la comida

TUYA

El aceite de la Gracia Divina

La tuya ayuda a quienes creen o actúan como si todo el progreso se debiera realizar a través de la lucha y el esfuerzo solitario. En lugar de confiar en lo Divino, estas personas inconscientemente bloquean la ayuda Divina y, en cambio, eligen vivir por sus propios medios. La tuya aborda la necesidad de controlar los propios resultados en la vida. Invita a las personas a vivir en paz y alegría confiando en el abundante caudal de la Gracia Divina.

La tuya también es un aceite estabilizante que enseña que la Divinidad está por todas partes. La gracia de Dios se puede sentir y experimentar aquí en la tierra; no está lejos ni aislada. Dios nos puede ayudar a encontrar equilibrio en nuestras vidas y a saber qué es lo que tenemos que tener cerca y qué es lo que debemos liberar.

El nombre en latín “Arborvitae” significa “sacrificar”. Este aceite invita a las personas a sacrificar su voluntad personal y sus ambiciones a cambio de una forma de vida mucho más satisfactoria. Al entregarse a Dios, la mente se relaja y el alma experimenta armonía y paz. La tuya nos enseña que la verdadera fuerza proviene de la vacuidad o a estar dispuestos a recibir la fuerza de Dios. Le pide a las personas que se relajen, respiren profundamente y confíen en el flujo de la vida. La tuya ayuda al alma a vivir sin esfuerzo por la gracia divina.

Emociones negativas: Obstinación, dificultad, esfuerzo excesivo, desconfianza, rígido, temeroso, necesidad de controlar

Propiedades positivas: En paz, rendición, equilibrado, permitir, relajado, lleno de gracia, vivir sin esfuerzo, confiar en la gracia divina

VETIVER

El aceite del centrado y el descenso

El aceite de vetiver ayuda a estar más arraigado en la vida. La vida puede dispersar nuestra energía y hacer que nos sintamos divididos entre diferentes prioridades, personas y actividades. El vetiver lleva a la persona de vuelta a la Tierra. Ayuda a afianzarse en el mundo físico. El vetiver también ayuda a conectarnos profundamente con lo que sentimos y pensamos. De esta manera, el vetiver respalda enormemente todo tipo de trabajo de autoconsciencia. Ayuda a descubrir la raíz de un problema emocional.

El vetiver desafía la necesidad de las personas de escapar al dolor. Las centra en el Yo y las guía hacia abajo, a la raíz de sus problemas emocionales. Les ayuda a encontrar alivio, pero no a través de la evasión. El alivio viene después de viajar al interior y encontrarse con el corazón de su problema emocional. El vetiver no nos permite rendirnos. Nos afianza en el momento actual y nos lleva a una catarsis emocional. El descenso al Yo ayuda a descubrir facetas más profundas de nuestro ser. El vetiver abre las puertas a la luz y la recuperación a través de este viaje en descenso.

Emociones negativas: Apatía, desaliento, desconexión, dispersión, división, estrés, desapego, necesidad de escapar, crisis

Propiedades positivas: Centrado, afianzado, presente, descubrir facetas más profundas del ser, emocionalmente conectado, arraigado

YLANG YLANG

El aceite del niño interior

El ylang ylang es un potente remedio para el corazón. La sociedad moderna honra y respeta a la mente por encima del corazón. Sin embargo, el corazón, con sus maneras intuitivas de recibir información es una parte esencial del alma. El ylang ylang vuelve a conectar a una persona con el niño interior y las maneras puras y simples del corazón. Alienta el juego y restaura una naturaleza y una inocencia infantiles. Ayuda a acceder a la intuición o el "conocimiento del corazón".

El ylang ylang también es un potente remedio para liberarse del trauma emocional del pasado. Es un apoyo fantástico en el trabajo de regresión de la edad y otros métodos de curación emocional. El ylang ylang también ayuda a liberarse de emociones acumuladas, como ira o tristeza. Los sentimientos que han estado enterrados en el interior se traen fácilmente a la luz con la ayuda del ylang ylang. Este aceite permite que la sanación natural fluya naturalmente, nutriendo el corazón en el proceso. Recuerda a la persona que se puede sentir y experimentar la alegría de manera más plena al permitir que el corazón experimente toda la gama de emociones.

Emociones negativas: Falta de alegría, exceso de estrés, dolor, tristeza, pérdida de un ser querido, desconexión del niño interior

Propiedades positivas: Libertad, juguetón, intuitivo, sanación del corazón, plenitud emocional, jubiloso, aceptar

MEZCLAS
DE ACEITES



INTRODUCCIÓN
A LAS MEZCLAS DE ACEITES

Para encontrar su mezcla favorita

No hemos utilizado nombres de marcas registradas en la sección de mezclas de aceites. Sin embargo, la mayoría de las mezclas figuran con su nombre de subtítulo y se pueden encontrar fácilmente fijándose en el frasco de aceite esencial. Por ejemplo, si la mezcla que usted busca es Respirar, el subtítulo en este manual es “Mezcla respiratoria”.

Acerca de las mezclas de aceites

Las mezclas de aceites se elaboran mediante la combinación de varios aceites puros para obtener un producto totalmente nuevo. Las mezclas se formulan para apuntar a un tema físico u emocional específico. Las mezclas de aceites son diferentes de los aceites puros pero no son necesariamente superiores. Sin embargo, las mezclas pueden ser más eficaces que los aceites puros en algunas formas. Cuando las mezclas de aceites están bien formuladas, generan sinergias, o aumentos de la eficacia, para resolver los problemas específicos para los que fueron creadas.

Mezclas de aromaterapia emocional

Las seis mezclas en esta sección se han denominado mezclas de aromaterapia emocional. Han sido especialmente formuladas para ayudar a las personas a equilibrar sus estados de ánimo y a trabajar con sus emociones. Cada una de estas mezclas utiliza las propiedades emocionales de dos familias de plantas aromáticas y apunta a seis estados emocionales únicos.

MEZCLA ALENTADORA

El aceite de la motivación Mezcla de aromaterapia emocional

Esta mezcla de aceites de menta y cítricos fue formulada para quienes necesitan motivación y aliento. Ayuda a aquellos cuya voluntad se ha estancado y necesitan estímulo para volver a ponerse en acción. La mezcla alentadora alienta la confianza para hacer realidad las inspiraciones e intenciones negativas. También infunde un espíritu guerrero y nos fortalece para enfrentar las adversidades y desafíos.

Esta mezcla es especialmente útil en épocas de cansancio y desaliento, cuando se ha perdido la energía y la motivación para completar las tareas importantes de la vida, como cuidar a un ser querido enfermo o ayudar a quienes sufren necesidades. Es fácil ceder ante el letargo o el desaliento cuando se está en una situación de cuidado a largo plazo u otra circunstancia emocional o físicamente desgastante. La mezcla alentadora puede actuar como apoyo para redescubrir y mantener el deseo de servir. Alienta a trabajar con los propios sentimientos de angustia, cansancio o depresión, en lugar de caer en el desánimo o la desesperación. En lugar de quedarse paralizado por estos sentimientos, esta mezcla empuja a la acción positiva. Devuelve la confianza de que se tiene el valor necesario para enfrentar un día más.

Ingredientes: Menta, clementina, coriandro, albahaca, yuzu, melisa y otros aceites esenciales

Emociones negativas: Cansancio, desaliento, estancamiento, melancolía, falta de motivación, incapacidad para continuar

Propiedades positivas: Motivación, aliento, esperanza, energía, confianza

MEZCLA ANTIENVEJECIMIENTO

El aceite de la percepción espiritual

Los aceites esenciales han sido utilizados desde la antigüedad para respaldar las prácticas de meditación, plegaria y devoción espiritual. La mezcla antienvejecimiento combina la potencia de los aceites altamente vibracionales, junto con los aceites estabilizantes para respaldar la conexión entre cuerpo y espíritu, cielo y tierra. Esta mezcla alienta los estados positivos del ser y promueve el desarrollo de la fe, la esperanza, la gratitud, la bondad, el amor, la paciencia y la confianza en la Divinidad.

La mezcla antienvejecimiento es un complemento maravilloso para la meditación, dado que calma la mente, promueve la quietud interior y alienta el crecimiento espiritual. Si bien este aceite es delicado, al mismo tiempo es muy potente. Ayuda a dispersar la negatividad, la oscuridad y las percepciones limitantes. La mezcla antienvejecimiento puede mitigar la ceguera espiritual y otros problemas espirituales, como fuente de luz profunda.

La mezcla antienvejecimiento ofrece gracia y consuelo cuando nos sentimos desalentados o angustiados. Este aceite puede ayudar a las personas a trascender la oscuridad, el dolor y las tensiones de la vida. En su centro, la mezcla Antienvejecimiento ayuda a elevar los niveles de conciencia humana y preparar a las personas para nuevas alturas de transformación espiritual.

Ingredientes: Incienso, sándalo, lavanda, mirra y otros aceites esenciales

Emociones negativas: Noche oscura del alma, ceguera espiritual, carga emocional, desaliento

Propiedades positivas: Esperanza, transformación espiritual, fe,

confianza en la divinidad, conciencia superior, tranquilidad

MEZCLA ANTITENSIÓN

El aceite del alivio

Formulado para aliviar los dolores de cabeza, la mezcla antitensión también ayuda a liberar el estrés y la tensión emocional que pueden haber contribuido o causado el dolor de cabeza.

La mezcla antitensión combina de manera sinérgica las potentes cualidades relajantes de los aceites esenciales para ayudar y enseñar al cuerpo a calmarse y relajarse. También ayuda a eliminar los miedos que causan tensión y dolor en el cuerpo. La mezcla antitensión puede aliviar el estrés severo, calmar el trauma y equilibrar el cuerpo y el sistema energético. Esta mezcla también ayuda a recuperar el equilibrio después de períodos de trabajo excesivo, agotamiento y fatiga.

Al aliviar los malestares físicos y emocionales, la mezcla antitensión promueve los sentimientos de aprecio. Recuerda que debemos ser gratos y disfrutar de las muchas experiencias de la vida.

Ingredientes: Gaulteria, lavanda, menta, incienso, cilantro, manzanilla romana, mejorana y otros aceites esenciales

Emociones negativas: Estrés, exceso de trabajo, nervios, agotamiento, sentirse abrumado, fatiga

Propiedades positivas: Calma, relajación del cuerpo y la mente, equilibrio, alivio, gratitud

MEZCLA CALMANTE

El aceite de la tranquilidad

La Mezcla Calmante causa un efecto poderoso en el corazón y en la mente. Es una mezcla calmante que invita a las personas a abandonar el estrés, la ansiedad y las sensaciones agobiantes. La Mezcla Calmante puede calmar aquellos con la inhabilidad de relajarse desde el Â sentido de responsabilidad hasta el sentido de preocupación. La Mezcla Calmante ayuda a calmar la mente liberándola de agitación e introduciendo la calma.

Cuando las personas se ven como alguien con preocupaciones y temor, proyectan un estado emocional que les impide un descanso rejuvenedor, estos individuos luchan por mantener la estabilidad en sus vidas. Mezcla Relajante se dirige directamente a las causas de estas emociones negativas de estrés, in balance y angustia.

La Mezcla Calmante guía a las personas a re-conectarse consigo mismos Â y con la bondad de los demás y así guiarlos Â a la serenidad que siempre llevan dentro. Â La Mezcla Calmante invita a las personas a reconocer cuando se sienten agitados para que se permitan un tiempo y un espacio para una renovación duradera. También suavemente amonesta a que otros individuos reconozcan que hay personas con problemas de inbalance emocional y promueve la compasión y la aceptación de los que sufren. LaÂ Mezcla Calmante crea una sensación de tranquilidad que permite la reflexión, tranquilidad y sanación.

Ingredientes: Lavanda, mejorana, manzanilla romana, ylang ylang, madera de cedro, vetiver y otros aceites esenciales

Emociones negativas: Estrés, sobrecarga emocional, agitaciones, inquietud, ansiedad, angustia.

Propiedades positivas: Calma, tranquilidad, paz, relajado, compasión, conectado

MEZCLA DEL MES

El aceite de la vulnerabilidad

La mezcla del mes alienta las relaciones, estabiliza los desequilibrios emocionales y promueve la intimidad emocional. Es una mezcla perfecta como asistencia en el embarazo y el parto, dado que fortalece el vínculo madre-hijo. Esta mezcla ayuda a la mujer a aceptar sus instintos maternales y cualidades protectoras.

La mezcla del mes promueve las relaciones al enseñar los beneficios de ser emocionalmente abierto y vulnerable. Alivia el temor al rechazo y alienta a la recepción de la verdadera calidez y el amor en las relaciones. También alienta los sentimientos de empatía por otras personas, al hacer recordar la necesidad de mantenerse receptiva a los pensamientos, los sentimientos y las necesidades de otras personas.

Esta mezcla funciona como un potente estabilizador, especialmente durante la menstruación o la menopausia. Libera la tensión emocional dentro de los órganos reproductivos y ayuda a eliminar las expectativas del sufrimiento y el miedo relacionados con el ciclo menstrual. En resumen, la mezcla del mes alienta la intimidad emocional y ayuda en el equilibrio emocional.

Ingredientes: Salvia esclárea, lavanda, bergamota, manzanilla romana, madera de cedro, ylang ylang, geranio, hinojo, semilla de zanahoria y otros aceites esenciales

Emociones negativas: Invulnerabilidad, sentirse reticente o cerrada, miedo a la menstruación o la menopausia

Propiedades positivas: Vulnerabilidad, empatía, vínculo, calidez, resguardo, intimidad emocional

MEZCLA DESINTOXICANTE

El aceite de la vitalidad y la transición

La mezcla desintoxicante está diseñada para purificar los órganos y sistemas del cuerpo. Emocionalmente, esta mezcla ayuda durante los tiempos de transición y cambio. Puede ayudar a “desintoxicar” viejos hábitos y creencias limitadoras. Cuando alguien se siente atrapado por comportamientos o adicciones autolesivas, la mezcla desintoxicante prepara el camino para las nuevas experiencias de vida. Ayuda a dejar de lado los comportamientos que son destructivos para la salud y la felicidad. Es especialmente útil durante los cambios importantes de la vida que requieren ajustes de los hábitos y el estilo de vida, como un cambio de dieta, dejar de fumar o abandonar una relación tóxica.

La mezcla de desintoxicación revive la energía vital. También ayuda a una persona a descubrir nueva energía y vitalidad al alentar la eliminación de las toxinas físicas y emocionales. Esta mezcla ayuda a dejar de lado la apatía, además de los hábitos destructivos, ayudando a encontrar un nuevo entusiasmo por la vida. A medida que se abandonan las creencias, los comportamientos y los estilos de vida que nos limitan, dejan más espacio para recibir cosas nuevas. Como resultado, se puede ver la vida desde un punto de vista renovado y adoptar nuevas experiencias.

Ingredientes: Mandarina, romero, geranio y otros aceites esenciales

Emociones negativas: Dificultad con las transiciones, adicciones, hábitos tóxicos, creencias limitadoras, apatía

Propiedades positivas: Sin restricciones, revitalizado, claro, adoptar nuevas experiencias

MEZCLA DIGESTIVA

El aceite de la digestión

La mezcla digestiva se formuló para favorecer el sistema digestivo. También tiene una cualidad emocional poderosa para ayudar a las personas que sienten desinterés por la vida y el mundo físico. Alguien puede tener una tendencia a ser "el que mucho abarca, poco aprieta" intentando hacer demasiadas cosas a la vez. Esta sobrecarga de información y estimulación puede provocar una forma emocional de "indigestión", donde no se pueden separar las experiencias de la vida en formatos "digeribles". El alma literalmente se alimenta en exceso pero queda "desnutrida", dado que no puede traducir sus experiencias a un formato utilizable. Cuando alguien se siente abrumado y sobreestimulado, puede perder el apetito por los alimentos, la vida y el mundo físico en general. Pueden ponerse apáticos sobre su situación y empezar a descuidar las necesidades básicas del cuerpo.

La mezcla digestiva combina los potentes aceites de jengibre, menta y otras hierbas y especias para ayudar al cuerpo y el espíritu a asimilar nueva información y nuevos acontecimientos. Aumenta la capacidad de una persona para recibir nueva información, nuevas relaciones y nuevas experiencias y estar abierta a las nuevas posibilidades. Esta mezcla ofrece una potente ayuda para digerir las muchas experiencias de la vida.

Ingredientes: Jengibre, menta, estragón, hinojo, alcaravea y otros aceites esenciales

Emociones negativas: Pérdida de apetito por los alimentos o la vida, incapacidad para asimilar nueva información o experiencias, sobreestimulación

Propiedades positivas: Entusiasmo, nutrición, interés, asimilar nueva información y acontecimientos

MEZCLA ESTABILIZADORA

El aceite de la estabilidad

La mezcla estabilizadora es en principio una combinación de tres aceites y raíces. Los árboles viven el presente. No están apurados. Son estables. La delicada energía de la mezcla estabilizadora es excelente para calmar a niños hiperactivos a los que les cuesta quedarse quietos. También es un excelente remedio para adultos que necesitan reconectarse con sus raíces. La mezcla estabilizadora fortalece la conexión con el cuerpo inferior y con la Tierra. Estas conexiones son especialmente importantes cuando las facultades superiores han sido sobreutilizadas cuando se piensa o habla en exceso, o se intensifican las actividades espirituales.

La mezcla estabilizadora es especialmente adecuada para personalidades que buscan escapar de la vida a través de la desconexión o disociación. Se trata de personas que pueden evitar los compromisos a largo plazo en el trabajo o en las relaciones, prefiriendo en su lugar dejar "que los lleve el viento". Esta mezcla nos recuerda que, para hacer realidad nuestros verdaderos sueños y deseos, debemos mantenernos concentrados en un objetivo hasta que se haga real en el mundo físico. La mezcla estabilizadora enseña la verdadera perseverancia, ayudando a mantenerse en el presente con un plan o idea específico hasta que se haga realidad. Al promover la fortaleza interior, la mezcla estabilizadora nos enseña a equilibrar nuestra energía y manifestar nuestra visión con la paciencia de un árbol.

Ingredientes: Abeto, madera de ho, incienso y otros aceites esenciales

Emociones negativas: Desconexión, reticencia a asumir la responsabilidad por sí mismo o su vida, inestabilidad, dispersión

Propiedades positivas: Conexión corporal, estabilidad, perseverancia, autonomía, conexión, fuerza interior

MEZCLA ESTIMULANTE

El aceite de la animación Mezcla de aromaterapia emocional

Esta mezcla de cítricos y especias se formuló para ayudar a quienes necesitan sentir alegría y animación. Es especialmente útil para quienes se sienten apesadumbrados o abrumados por los muchos desafíos de la vida. Sufrir reiteradas adversidades durante un plazo prolongado puede tener efectos incapacitantes, e incluso crear una expectativa de sufrimiento permanente, sin esperanza de alivio.

La mezcla estimulante alienta a quienes se ven abrumados por sentimientos de desesperanza y desamparo. Ayuda a restaurar la esperanza cuando uno se siente presionado más allá de los límites de lo soportable. Esta mezcla inspira la fe en que todo mejorará a pesar de las dificultades y contratiempos. La mezcla estimulante nos recuerda que hay mucho más en la vida que la adversidad que se sufre, y a seguir adelante con determinación hasta recuperar la esperanza y la alegría de vivir que consideramos perdidas.

Ingredientes: Naranja silvestre, clavo de olor, anís estrellado, mirto limón, geranio macrorrhizum, nuez moscada, vainilla y otros aceites esenciales

Emociones negativas: Sentirse abrumado, desesperanza, tristeza, pesadumbre, desamparo

Propiedades positivas: Esperanza, consuelo, fe, alegría, optimismo, gozo, determinación

MEZCLA INSPIRADORA

El aceite para encontrar su pasión Mezcla de aromaterapia emocional

Esta mezcla de hierbas y especias se formuló para ayudar a quienes carecen de pasión interior. Es útil para quienes se sienten atrapados en patrones de autonegación o regimentación. El trabajo excesivo y el ser demasiado serio pueden debilitar nuestra sensibilidad y emociones. Cuando nos sentimos abrumados por un sentido del deber sin alegría, la mezcla inspiradora nos alienta a ser más juguetones y espontáneos. Nos enseña que hay más cosas en la vida aparte de trabajar y cumplir nuestras obligaciones.

Cuando es el caso, la mezcla inspiradora nos alienta a asumir riesgos, a enfrentar nuestros miedos con confianza y a librarnos de las limitaciones que nos imponemos a nosotros mismos. Nos desafía a usar nuestra creatividad e imaginación para hacer realidad las verdaderas pasiones de nuestra vida. En resumen, cuando la vida se convierte en un conjunto aburrido de rutinas y obligaciones, la mezcla inspiradora funciona como recordatorio de que debemos redescubrir nuestras pasiones interiores.

Ingredientes: Cardamomo, canela, jengibre, clavo de olor, sándalo, jazmín y otros aceites esenciales

Emociones negativas: Autonegación, falta de espontaneidad, sumisión, seriedad, falta de alegría, abrumado

Propiedades positivas: Apasionado, asumir riesgos, vitalidad, inspirado, vital, juguetón espontáneo, creativo

MEZCLA JUBILOSA

El aceite de la alegría

La mezcla jubilosa se formuló para superar los sentimientos de desesperación y desesperanza. Esta mezcla combina potentes aceites estabilizadores del humor con aceites llenos de alegría que evocan la felicidad. Las vibraciones cálidas de estos aceites pueden calmar el corazón y equilibrar las emociones.

La mezcla jubilosa puede ayudarnos a librarnos de la energía negativa. Los hábitos negativos y adicciones pierden su atractivo a medida que nos acercamos a los niveles superiores de la conciencia. Esta mezcla puede elevar los niveles de energía y las vibraciones energéticas a estados superiores. Puede inspirar sentimientos de animación, alegría, valor, relajación, felicidad, humor, gracia y diversión. Al inspirar estos sentimientos, la mezcla jubilosa transforma la desesperación a luminosidad y alegría. Enseña que la preocupación y el miedo no son productivos, a diferencia de la fe, la esperanza y la determinación. La mezcla jubilosa nos persuade de manera poderosa de que debemos ser felices, despreocupados y abundantes. Ayuda a las personas a llenarse de vida, manteniendo al mismo tiempo un sentido de paz y luz.

Ingredientes: Lavandín, mandarina, elemi, mirto limón, melisa, ylang ylang y otros aceites esenciales

Emociones negativas: Atrapado en vibraciones negativas, desesperación, oscuridad, seriedad, severidad

Propiedades positivas: Alegría, gozo, despreocupación, humor, elevación, valor, animación, abundancia, actitud optimista

MEZCLA METABÓLICA

El aceite de la belleza interior

Además de promover los aspectos físicos de la pérdida de peso, esta mezcla también puede usarse para apuntar a los patrones emocionales que subyacen y contribuyen al exceso de peso. Quienes necesitan la mezcla metabólica pueden establecer estándares estrictos para sí mismos en una dieta o en programas de pérdida de peso. Creen que al privarse de placeres culinarios y al controlar su cuerpo podrán forzar el resultado que deseen. En lugar de ello, su represión punitiva provoca una reacción opuesta del cuerpo, en su búsqueda desesperada de la supervivencia. La necesidad de alimentos y dulces se vuelve excesiva, produciendo oscilaciones en la dieta, el peso y el estado de ánimo. Esto generalmente produce desaliento y un sentimiento de falta de control, al desatar autocríticas negativas y autodesprecio.

La mezcla metabólica puede ayudar a eliminar las emociones negativas que contribuyen a acumular el peso excesivo físico y emocional. Alienta a promover los sentimientos de autovaloración. A medida que se acepta el cuerpo tal como es, más fácilmente este puede movilizarse hacia su expresión ideal. La mezcla metabólica nos alienta a elevarnos por encima de la autocrítica feroz, aceptando la belleza natural y el valor inherente del cuerpo, independientemente de su peso, forma o tamaño.

Ingredientes: Toronja, limón, menta y otros aceites esenciales

Emociones negativas: Autocrítica, sentido de falta de valor, sentirse feo, despreciar o detestar la apariencia física propia

Propiedades positivas: Autovalorizarse, aceptar la belleza individual del cuerpo, autoaceptación, valor inherente

MEZCLA PARA LA CONCENTRACIÓN

El aceite de la presencia

En comparación con el aceite de limón, el Aceite de la Concentración, la mezcla para la concentración calma la mente, facilitando la paz interior. Mientras que el limón activa la mente, la mezcla para la concentración tranquiliza y estabiliza las fuerzas mentales. Es especialmente benéfico para quienes tienen una capacidad reducida para concentrarse. Alienta a mantener presencia en la tarea en cuestión y a completar un proyecto, objetivo o actividad antes de pasar al siguiente. La mezcla para la concentración, por lo tanto, ayuda a quienes tienen una actitud ensimismada, quienes pasan rápidamente de una actividad a la otra y quienes se pierden en sueños o fantasías.

La mezcla para la concentración guía delicadamente al alma hasta lograr el pleno conocimiento de su cuerpo y su entorno físico. Invita a aceptar la realidad de la vida, para poder enfrentarla adecuadamente. Esta mezcla alienta especialmente a vivir en el ahora y el hoy, y por lo tanto, promueve el estado de meditación. La estabilidad y la energía estabilizante de la mezcla para la concentración ayudan a lograr una conexión sana entre el cuerpo y la mente. Con la ayuda de la mezcla para la concentración, se logra el poder para vivir plenamente conectado con el momento actual.

Ingredientes: Amiris, pachulí, incienso, lima (limón verde), ylang ylang y otros aceites esenciales

Emociones negativas: Distracción, falta de presencia o conciencia física, soñar despierto, dilación, dispersión

Propiedades positivas: Concentración, completar proyectos y tareas, vivir en el momento presente, calma, estabilidad

MEZCLA PARA LA MUJER

El aceite de la femineidad

Los beneficios de la mezcla para la mujer no están limitados a las mujeres. Si bien esta mezcla posee una fuerte cualidad de femineidad, su energía femenina a menudo es necesaria para hombres y mujeres.

La mezcla para la mujer dulcifica el exceso de masculinidad, al poner en contacto con el costado femenino. Alienta a dejar de lado el orgullo y las actitudes externas de rudeza. Cuando se coloca sobre el hígado, la mezcla para la mujer puede calmar los sentimientos de ira. Calma la tensión, la irritabilidad y la malicia, y alienta la adaptabilidad.

La mezcla para la mujer ayuda a sanar las relaciones con madres, abuelas y otras mujeres. Ayuda a reconectarse con nuestra madre, cuando ha habido tensión, separación, pérdida o abuso en la relación. Desafía a trabajar con las cuestiones de femineidad y sexualidad. Cuando se ha rechazado la energía femenina, esta mezcla invita a sanar las heridas y encontrar el equilibrio reconectándose con el costado femenino.

Ingredientes: Pachulí, bergamota, sándalo, rosa, jazmín, canela, jara, vetiver, ylang ylang y otros aceites esenciales

Emociones negativas: Exceso de masculinidad, bloqueo o desequilibrio de la energía femenina, incapacidad de aprender, ira, irritabilidad, actitud de rudeza exterior

Propiedades positivas: Humildad, bondad, dulzura, aceptación de lo femenino, capacidad de aprender y adaptarse

MEZCLA PARA LA PIEL

El aceite de aceptar las imperfecciones

La mezcla para la piel se formuló para tratar el acné y la salud general de la piel. Su principal ingrediente, la semilla de comino negro, no es un aceite esencial, pero contiene cantidades vestigiales de aceite. El comino negro es apreciado en muchos países islámicos por sus propiedades curativas. La mezcla para la piel combina las propiedades curativas del comino negro con otros aceites esenciales.

La mezcla para la piel proporciona asistencia emocional ante la ira, la culpa y la autocrítica negativa. Quienes necesitan esta mezcla pueden albergar sentimientos de culpa o ira por cosas del pasado. Es posible que uno no sea consciente de estos sentimientos profundamente sepultados. Sin embargo, estos sentimientos de dolor o ira literalmente emergen a la superficie. Si no se manejan estos sentimientos de manera adecuada, pueden presentarse de forma “lateral”, atacando o acusando a los demás.

La mezcla para la piel presta ayuda al aumentar la autoaceptación y el amor propio. Ayuda a conocer el valor inherente, independientemente de la apariencia física. Alienta la liberación sana y la expresión de los sentimientos de ira. La mezcla para la piel invita a mirar más allá de las imperfecciones insignificantes y reemplazar la autocrítica malsana por la autoaceptación.

Ingredientes: Semilla de comino negro, madera de ho, melaleuca, baya de litsea y otros aceites esenciales

Emociones negativas: Dolor, ira, autocrítica negativa

Propiedades positivas: Autoaceptación, amor propio, sentimiento de valor, responsabilidad personal

MEZCLA PARA MASAJES

El aceite de la relajación

La mezcla para masajes ayuda a que el cuerpo se relaje, se calme y libere la tensión física. En un nivel emocional, la mezcla para masajes nos permite dejar atrás la rigidez del corazón y la mente para ser más abiertos y flexibles. Esta mezcla es calmante para cuerpo y mente y ofrece consuelo en tiempos de tristeza y angustia.

La mayoría de las personas recurre a los masajes cuando están tensas o estresadas. A través de la terapia corporal y el masaje, es posible relajar los músculos tensos. La respiración puede empezar a regularse, y volverse más lenta y profunda. A medida que la persona se relaja, también se relaja la mente. A medida que los músculos liberan tensión, el corazón puede reabrirse a la vida. Mejora la circulación, al igual que su capacidad de moverse con la vida y permitir que las cosas fluyan. Este es el regalo de la mezcla para masajes: la capacidad de relajarse, abrirse y moverse en armonía una vez más con el cuerpo y con la existencia.

Ingredientes: Albahaca, toronja, ciprés, mejorana y otros aceites esenciales

Emociones negativas: Tensión, rigidez en el cuerpo y la mente, estrés, incapacidad de relajarse

Propiedades positivas: Relajado, armonioso, flexible, apertura del corazón y la mente, comodidad

MEZCLA PROTECTORA

El aceite de la protección

Esta combinación de aceites generalmente se usa como protección contra las bacterias, el moho y los virus. Las propiedades protectoras de esta mezcla, sin embargo, van más allá del nivel físico, al ayudar a protegerse contra los parásitos de la energía, las personalidades dominadoras y otras influencias negativas. La mezcla protectora fortalece el sistema inmunológico, que maneja la capacidad para defenderse contra los ataques de patógenos físicos y energías negativas.

La mezcla protectora (Protective Blend) es increíblemente útil para fortalecer el yo interior, junto con la resolución interior para defender el ego y vivir en integridad. Esta mezcla es especialmente recomendada para personalidades con límites debilitados, debido a algún tipo de violación constante de su espacio personal. La mezcla protectora brinda la fuerza para decir “no” y la firmeza para mantener límites claros. Rompe las conexiones enfermas como la codependencia, relaciones parasíticas o virus emocionales encontrados en el “pensamiento grupal” negativo. La mezcla protectora generalmente ayuda a enseñar a alzarse en defensa de uno mismo y vivir en integridad con su verdadero ser.

Ingredientes: Naranja silvestre, clavo de olor, canela y otros aceites esenciales

Emociones negativas: Atacado, desprotegido, vulnerable, susceptibilidad a la presión de pares

Propiedades positivas: Protegido, capaz, límites, integridad, independencia, refuerzo, fortaleza

MEZCLA PURIFICADORA

El aceite de la purificación

La mezcla purificadora ayuda a las personas a eliminar las emociones tóxicas y entrar en un estado de purificación. Revitaliza el sistema de energía, purgando las influencias negativas. Esta mezcla ayuda a las personas que se sienten atrapadas por la negatividad o toxicidad. La mezcla purificadora libera de los hábitos y patrones del pasado. Es especialmente útil para combatir los sentimientos tóxicos de odio, rabia y enredos emocionales y para cortar las conexiones negativas.

Al igual que la hierba limonera, la mezcla purificadora es un maravilloso limpiador de espacio. Puede despejar la energía negativa del hogar y el entorno, además de limpiar el aire de olores y microorganismos nocivos. Al difundirse en el aire, este aceite puede facilitar los progresos emocionales. Para poder sanar, debemos recibir. Sin embargo, para recibir, en primer lugar debemos eliminar lo que impide que entre la energía nueva y limpia. La mezcla purificadora ayuda a las personas a purgar lo viejo para poder estar abiertos a lo nuevo.

Ingredientes: Limón, lima (limón verde), pino, citronela y otros aceites esenciales

Emociones negativas: Atrapado, atascado, rabia, conexiones negativas

Propiedades positivas: Liberado, limpio, fresco, purificado, avances emocionales

MEZCLA RECONFORTANTE

El aceite del consuelo Mezcla de aromaterapia emocional

Esta mezcla de árboles y flores se formuló para ayudar a las personas que necesitan consuelo emocional. Tranquiliza la angustia emocional después de períodos de estrés extremo o trauma. La mezcla reconfortante ayuda a las personas agobiadas por la pérdida, el dolor o la tragedia. Cuando resurgen los traumas emocionales del pasado, la mezcla reconfortante puede ayudar a superar esas cargas emocionales.

Cuando una tormenta azota nuestro corazón o mente, o cuando no hay alivio del miedo, el dolor emocional o la ansiedad, la mezcla reconfortante puede ayudar a las personas a dar los primeros pasos para la sanación. Alienta a las personas a buscar intervención divina, para que puedan experimentar el siempre presente manto de la calidez, el amor y el consuelo. La mezcla reconfortante ayuda a aliviar nuestras cargas, a experimentar un corazón y una mente serenos y guía a las personas para lograr el reposo emocional.

Ingredientes: Incienso, pachulí, ylang ylang, ládano, amiris, sándalo y otros aceites esenciales

Emociones negativas: Dolor, pérdida, trauma, ansiedad, inquietud, desasosiego, angustia emocional, carga

Propiedades positivas: Consuelo, satisfacción, descanso, entereza, serenidad

MEZCLA RELAJANTE

El aceite de dejar ir el dolor

La mezcla relajante se usa generalmente para el dolor físico, pero también puede ayudar a quienes resisten o evitan las emociones subyacentes al dolor físico. Ofrece la fortaleza para enfrentar las heridas emocionales, permitiendo que surjan para su transformación y sanación. Esta mezcla puede ayudar a enseñar cómo ser observador de las experiencias dolorosas en lugar de sobreidentificarse con ellas. Cuando se sufre un intenso dolor emocional o físico, es común que se actúe irracionalmente o se "pierda la cabeza". La mezcla relajante puede ayudar a mantener la mente tranquila, independientemente de los disturbios emocionales o el dolor físico que se puede sufrir. De esta manera, se puede mantener la claridad mental ante el peligro o el dolor.

En su corazón, la mezcla relajante enseña la aceptación y la tolerancia ante el dolor. Revela la posibilidad de que el dolor no sea cruel o malo, sino simplemente un maestro. En lugar de resistirse al dolor, se pueden adoptar las lecciones que tiene para ofrecer. Cuando se elimina la resistencia, el dolor disminuye y a menudo se disipa totalmente. Al entender la naturaleza del dolor, esta mezcla alienta en la asimilación de las experiencias de toda la vida.

Ingredientes: Gaulteria, alcanfor, menta, tanaceto azul, manzanilla alemana y otros aceites esenciales

Emociones negativas: Resistencia al dolor, evitar los problemas emocionales, histeria ante situaciones dolorosas

Propiedades positivas: Fortaleza, aceptación de las experiencias dolorosas, calma, serenidad, cabeza fría, aceptación

MEZCLA RENOVADORA

El aceite del perdón Mezcla de aromaterapia emocional

Esta mezcla de aceites de hierbas y árboles se ha formulado para ayudar a quienes desean poder perdonar. Es generalmente aceptado que perdonar a los demás realmente nos libera. Esta mezcla es especialmente útil cuando nos sentimos invadidos por el cinismo o empezamos a esperar lo peor de los demás. En lugar de buscar lo bueno en los demás, pueden ver a los otros bajo una luz negativa. También pueden tender a sentirse justificados cuando acusan a los demás por sus propias situaciones personales o infortunios. La mezcla renovadora nos enseña que todos aprendemos y crecemos juntos. Seguramente se producirán errores y ofensas, pero estas deben enfrentarse con compasión y bondad.

La mezcla renovadora nos desafía a dejar de lado la amargura y las hostilidades y a aceptar a los demás como una extensión de sí mismos, como parte de la familia humana. Nos recuerda que debemos vivir según lo que establece la Regla de Oro: tratar a los demás como nos gustaría que nos traten. Invita a liberarnos, dándonos cuenta de que los otros hacen lo mejor que pueden y que merecen nuestra compasión y perdón.

Ingredientes: Abeto, bergamota, baya de enebro, mirra, tuya, ciprés de Notka y otros aceites esenciales

Emociones negativas: Crítica, juicio, resentimiento, cinismo, amargura, acusaciones, ira

Propiedades positivas: Perdón, luz, libertad, amor, comprensión, tolerancia

MEZCLA REPARADORA DE ADN

El aceite de la transformación

La mezcla reparadora de ADN funciona a nivel emocional y también físico, sobre los ciclos de vida y muerte y la transformación personal. Al posponer lo viejo ganamos la libertad de experimentar lo nuevo: esto es transformación. La mezcla reparadora de ADN ayuda a las células enfermas o dañadas del cuerpo a su transición a la muerte, o bien a su transformación, reparación y renovación. Gracias a la ayuda de esta mezcla, es posible asistir al cuerpo, las células, la energía y las emociones para volver a un estado equilibrado, saludable y auténtico.

La mezcla reparadora de ADN es especialmente importante en la eliminación de todos los tipos de patrones familiares negativos, que se registran en el cuerpo mismo (en el ADN). Es especialmente adecuada para quienes enfrentan circunstancias debilitantes, dado que ayuda a aliviar los sentimientos de duda, escepticismo, desesperación y agobio. Ayuda a recuperar la energía vital y a creer que el cambio es posible. La mezcla reparadora de ADN respalda el proceso de recuperación de la salud y la vitalidad, al alentar la eliminación de lo viejo y el nacimiento de lo nuevo.

Ingredientes: Incienso, naranja silvestre, hierba limonera, tomillo, ajedrea de jardín y otros aceites esenciales

Emociones negativas: Debilitamiento, desaliento, tóxico, atrapado, agobiado por los patrones familiares

Propiedades positivas: Reparación, equilibrio, transformación, renacimiento, vitalidad, sano, abierto al cambio

MEZCLA REPELENTE

El aceite escudo

La mezcla repelente se formuló como repelente de insectos, pero también ofrece mucho más. Esta mezcla nos ayuda a mantenernos calmados ante el peligro o el ataque. La mezcla repelente fortalece el escudo protector en torno al cuerpo, permitiendo un sentimiento de seguridad. Esto es especialmente importante para niños y adultos que inconscientemente se “fusionan” con la energía de los demás. Pueden hacer esto como una manera de aliviar las angustias de los demás, o simplemente “aliviar la carga” en el entorno. Independientemente de los motivos, este tipo de fusión energética debilita el sistema de energía de las personas. Los bebés y los niños pequeños son especialmente susceptibles a incorporar los sentimientos hacia ellos de sus seres queridos, sintiendo dificultades para discernir cuáles son sus propias emociones y cuáles corresponden a otras personas. Esta mezcla puede ayudar a separar la energía ajena de la propia.

Mientras que la confusión entre límites a menudo no es intencional, están también quienes pretenden atacar a otras personas. La mezcla repelente enseña a mantener límites sólidos y no permitir que nos avasallen. Infunde valor y confianza para defendernos y enfrentar a los atacantes.

Ingredientes: Limón, eucalipto, citronela y otros aceites esenciales

Emociones negativas: Desprotegido, atacado, indefenso, límites débiles

Propiedades positivas: Valor, hacerse valer, autonomía, seguridad, límites fuertes

MEZCLA RESPIRATORIA

El aceite de la respiración

La mezcla respiratoria apunta a la incapacidad de liberarse de la angustia y el dolor. La persona que necesita la mezcla respiratoria tiene dificultades para respirar y literalmente se siente ahogada por la tristeza. Los pulmones y las vías respiratorias se contraen, impidiendo la salida del aire y las emociones. La raíz de esta condición es no sentirse querido; se lamenta el amor que nunca se recibió. A menudo se cierran debido al miedo, sin saber si el amor que necesitan estará allí. Desconfían de si es seguro abrirse y recibir la vida. La mezcla respiratoria alienta a liberar el dolor y la tristeza, y a recibir el amor y la sanación genuinos.

La mezcla respiratoria también auxilia al individuo con su relación con el Espíritu y profundiza la conexión con la vida. Invita a dejar ir (exhalar) y recibir (inspirar). De esta manera, esta mezcla enseña a aceptar la vida a través de la respiración. La mezcla respiratoria infunde a las personas el valor de abrirse plenamente.

Ingredientes: Hoja de laurel, menta, eucalipto, melaleuca y otros aceites esenciales

Emociones negativas: Tristeza, angustia, desesperación, falta de amor, dificultad para respirar, opresión, desconfianza

Propiedades positivas: Amado, querido, recibir, valor para abrirse por completo, aceptar la vida, sanado, consuelo

MEZCLA TRANQUILIZADORA

El aceite de la paz Mezcla de aromaterapia emocional

Esta mezcla de flores y mentas se formuló para ayudar a quienes carecen de paz interior. Todos prosperan cuando se sienten conectados a la divinidad. Nuestras almas logran una paz verdadera y duradera a través de la conexión a esta fuente. Sin la verdadera paz, existe la tendencia humana de crear una falsa paz controlando el entorno y las relaciones. Especialmente cuando uno se siente temeroso, es más tentador intentar controlar a los demás porque esto ofrece un sentido artificial de orden y seguridad.

La mezcla tranquilizadora invita a conectarnos a la verdadera fuente de paz permanente y eliminar las relaciones controladoras y excesivas para experimentar la increíble paz que fluye de lo Divino. Nos invita a confiar en la bondad y la gracia divinas. La mezcla tranquilizadora afirma que ningún grado de control o esfuerzo puede llenar un alma vacía. Nos recuerda que solo al conectarnos con la Divinidad podemos cultivar la paz duradera.

Ingredientes: Vetiver, lavanda, ylang ylang, incienso, salvia esclárea, mejorana y otros aceites esenciales

Emociones negativas: Controlador, apego excesivo, miedo

Propiedades positivas: Pacífico, sereno, tranquilo, calmo

MEZCLA VIGORIZANTE

El aceite de la creatividad

La mezcla vigorizante funciona como un potente “encendedor del fuego”. Devuelve motivación y energía cuando escasean. Se trata de una maravillosa combinación de aceites para superar el letargo, el desaliento, el desánimo y la falta de ganas de vivir. Cuando el alma ha perdido su conexión con la magia de la vida, esta mezcla ayuda a recuperar su atractivo.

La mezcla vigorizante también inspira la creatividad. En todas las almas humanas existe la necesidad de crear. Estos aceites inspiran la expresión creativa al reconectarnos con nuestro niño interior y nuestro sentido creativo natural. Nos ayudan a vivir de manera abundante y espontánea alentando el juego y el entusiasmo. La mezcla vigorizante puede motivarnos a usar nuestro verdadero poder creativo al dejar pasar las viejas limitaciones e inseguridades. Se necesita valor para exponerse artísticamente. Los citrus en particular aportan color e imaginación a nuestra vida. Al aplicarse sobre el plexo solar, esta combinación de aceites restaura nuestra confianza en nosotros mismos y nuestras creaciones. La mezcla vigorizante reaviva el fuego de la personalidad y llena nuestro corazón con creatividad y alegría.

Ingredientes: Naranja silvestre, limón, toronja, naranja mandarina, bergamota, mandarina y otros aceites esenciales

Emociones negativas: Creatividad reprimida o bloqueada, temor a la autoexpresión, desequilibrio emocional, falta de ganas de vivir

Propiedades positivas: Vigorizado, juguetón, creativo, motivado, alegre, autoexpresión, espontáneo

SECCIÓN III

APÉNDICES

APÉNDICE A

Lista de aceites esenciales

ACEITES INDIVIDUALES

1. Abedul (Birch)
2. Abeto blanco (White Fir)
3. Abeto de Douglas (Douglas fir)
4. Albahaca (Basil)
5. Baya de enebro (Juniper Berry)
6. Bergamota (Bergamot)
7. Canela (Cinnamon)
8. Cardamomo (Cardamom)
9. Casia (Cassia)
10. Cilantro (Cilantro)
11. Ciprés (Cypress)
12. Clavo de olor (Clove)
13. Coriandro (Coriander)
14. Eucalipto (Eucalyptus)
15. Eneldo (Dill)
16. Gaulteria (Wintergreen)
17. Geranio (Geranium)
18. Helicriso (Helichrysum)
19. Hierba limonera (Lemongrass)
20. Hinojo (Fennel)
21. Incienso (Frankincense)
26. Limón (Lemon)
27. Madera de cedro (Cedarwood)
28. Mandarina (Tangerine)
29. Manzanilla romana (Roman Chamomile)
30. Mejorana (Marjoram)
31. Melaleuca (Melaleuca)
32. Aceite de melisa (Melissa)
33. Menta (Peppermint)
34. Menta verde (Spearmint)
35. Mirra (Myrrh)
36. Naranja silvestre (Wild Orange)
37. Nardo (Spikenard)
38. Orégano (Oregano)
39. Pachulí (Pachouli)
40. Pepia (Petitgrain)
41. Pimienta negra (Black pepper)
42. Romero (Rosemary)
43. Aceite de rosa (Rose)
44. Salvia esclárea (Clary sage)

22. Jazmín (Jasmine)
23. Jengibre (Ginger)
24. Lavanda (Lavender)
25. Lima (Limón verde)
45. Sándalo (Sandalwood)
46. Tomillo (Thyme)
47. Toronja (Grapefruit)
48. Tuya (Arborvitae)
49. Vetiver (Vetiver)
50. Ylang Ylang (Ylang Ylang)

MEZCLAS DE ACEITES

1. Mezcla alentadora (Encouraging Blend)
2. Mezcla antienvejecimiento (Anti-Aging Blend)
3. Mezcla antitensión (Tension Blend)
4. Mezcla calmante (Restful Blend)
5. Mezcla del mes (Monthly Blend)
6. Mezcla desintoxicante (Detoxification Blend)
7. Mezcla digestiva (Digestive Blend)
8. Mezcla estabilizadora (Grounding Blend)
9. Mezcla estimulante (Uplifting Blend)
10. Mezcla inspiradora (Inspiring Blend)
11. Mezcla jubilosa (Joyful Blend)
12. Mezcla metabólica (Metabolic Blend)
13. Mezcla para la concentración (Focus Blend)
14. Mezcla para la mujer (Women's Blend)
15. Mezcla para la piel (Skin Clearing Blend)
16. Mezcla para masajes (Massage Blend)
17. Mezcla protectora (Protective Blend)
18. Mezcla purificadora (Cleansing Blend)
19. Mezcla reconfortante (Comforting Blend)
20. Mezcla relajante (Soothing Blend)
21. Mezcla renovadora (Renewing Blend)
22. Mezcla reparadora de ADN (DNA Repairing Blend)
23. Mezcla repelente (Repellent Blend)
24. Mezcla respiratoria (Respiratory Blend)
25. Mezcla tranquilizadora (Reassuring Blend)
26. Mezcla vigorizante (Invigorating Blend)

APÉNDICE B

Decodificación de las emociones:

Sintonización de la conexión mente-cuerpo

La identificación de las emociones exactas que se están experimentando a cualquier momento dado puede ser un reto. Usted sabe que siente algo, pero no sabe exactamente qué. Afortunadamente, las emociones se experimentan en todo el cuerpo, por lo que se puede mirar a él en busca de pistas.

El sistema límbico del cerebro gobierna nuestras respuestas emocionales, y envía diferentes mensajes químicos para las distintas emociones que experimentamos. Nuestro cuerpo tiene reacciones físicas específicas a los diversos mensajes químicos, proporcionando así una indicación de la emoción que los provocan. Por ejemplo, "estresado" es un estado emocional que generalmente provoca la liberación extra de adrenalina y el cortisol. Esos productos químicos causan reacciones físicas tales como aumento del ritmo cardíaco, cambios en la respiración, temblores, malestar digestivo, la transpiración, y así sucesivamente. Si usted está sufriendo una combinación de estos síntomas, es muy probable que la emoción que está experimentando es "estres."

Mientras que las emociones pueden ser tan variadas como las personas que las tienen, la siguiente tabla proporciona algunos ejemplos de indicadores físicos comúnmente asociados con las emociones.

Emocion	***Emociones Asociades***	***Indicador Fisico***	***Indicador Mental o Emocional***
	Ansioso Irritable	Respiración rápida o superficial aumento del ritmo cardíaco drenaje de sangre de la	Inseguro incómodo ansioso inquieto vacilante

Miedo	Orgulloso Crítico Escasez Celos Débiles Vulnerable Controlador Inseguro	cara o las extremidades náuseas contracción de la garganta apretar los dientes y apretando en el pecho o en el estómago palmas sudorosas mareos mariposas o aleteo en el estómago debilidad muscular	pánico terror fobias temor paranoia preocupación falta de concentración temor preocupación por los acontecimientos futuros u otros comportamientos de otras personas
Felicidad	Satisfacción Alegría Emoción	Calorempezando en el interior e irradiando hacia afuera a veces centrada alrededor del pecho la relajación física o aumento de la energía sensación de amplitud con respiración más profunda y más fácil claridad mental	Pensamientos y sentimientos agradables satisfecho eufórico positivo entusiasta vibrante dinámico alegre sereno seguro satisfacción bienestar esperanzado
Enojo	Frustración Resentimiento Irritacion Odio Rabia Culpa	Tensión de los músculos dolor o presión en la espalda el cuello y la mandíbula calor reacción a la adrenalina incluyendo el aumento de la sensibilidad en los brazos y las manos aumento del ritmo cardíaco y la presión arterial agitación o temblores sudor	Escalacón de poderosos intensos o sentimientos suprimidos puede enmascarar el miedo y la tristeza el estallido explosivo retraído silencioso defensivo resentido irritable sarcástico o cínico
Amor	Pasión Cariño Indulgent Compasión	El amor puede ser una experiencia física total generalmente con aumento del flujo sanguíneo y el calor se siente a menudo principalmente en el pecho	La alegría afección fuerte sentimiento completo o lleno compasivo el bienestar en general observador deseos y acciones altruistas
Tristeza	Herir Dolor Pérdida Dolor Soledad	Pesadez en el pecho nudo en la garganta llanto dolores y molestias letargo y fatiga	Pesado,decaído azul,apático herido traicionado aislado o solo triste angustia

	Apático		desesperanza o desesperación
Pacífico	Presente Conectado Contento	Relajación de la tensión muscular especialmente en la cara y el torso superior cese o reducción del dolor calor a través del cuerpo a fondo reducción del pulso respiración constante,	Calmado relajado paciente conectado sereno flexible aceptador sin problemas con propósito
Culpabilidad	Vergüenza Deplorar	Tensión o dolor en el estómago y en el pecho u otras sensaciones incómodas en la cabeza y cara así como en el abdomen	Miedo ira tristeza pesar deseo de huir o desaparecer evasión o la negación vergüenza sintiéndose como un fracaso o sin valor
Estrés	Abrumado Sin apoyo Controlado	Tension muscular en los hombros el cuello y la cabeza demasiado alerta o dificultad para concentrarse dolores de cabeza indigestión o náuseas respiración rápida dolor y malestar general palpitaciones del corazón cambios en los hábitos alimenticios y de dormir	Sintiéndose presionado por otras personas o circunstancias agotado vacio abrumado sobrecargado ansioso miedoso enojoso triste desesperación cambios notables en el estado de ánimo o comportamiento como ser reactivo retirado indeciso irritable entre lágrimas o embestioso

Aunque hay algunas reacciones generales y ocurrencias más comunes que nos dan una base bastante predecible, debemos tener en cuenta que es posible experimentar sensaciones múltiples simultáneamente. (Por ejemplo, cuando nos sentimos amenazados, a menudo sentimos ira y el miedo al mismo tiempo.) Además, las respuestas físicas a muy diferentes emociones pueden sentirse

bastante similares. Por ejemplo, los indicadores físicos de ser aterrorizado y eufórico son básicamente los mismos. El cerebro, en el contexto de sus experiencias y creencias individuales, es el que dará forma a la emoción que sentimos y cómo.

APÉNDICE C

Cuadro de consulta de los aceites esenciales

Aceite esencial	*Emociones negativas*	*Propiedades positivas*
	ACEITES INDIVIDUALES	
Abedul (Birch)	Alienación, Miedo al rechazo, Conformismo, Falta de apoyo	Sentirse respaldado, Equilibrado, Conectado
Abeto blanco (White Fir)	Codependencia, Patrones destructivos, Cargas generacionales	Libre, Patrones sanos, Sanación generacional
Abeto de Douglas (Douglas Fir)	Repetir errores del pasado, Patrones generacionales, Tradiciones negativas, Sabiduría	Respetuoso, Sanación generacional, Conexiones sanas
Albahaca (Basil)	Fatiga, Agotamiento, Dependencia	Energizado, Renovado, Descansado
Baya de enebro (Juniper Berry)	Aterrorizado, Miedo, Pesadillas	Protegido, Valentía, Sueños
Bergamota (Bergamot)	Autocrítica negativa, Inseguridad, Imposibilidad de ser amado	Autoaceptación, Optimismo, Confianza
Canela (Cinnamon)	Miedo al rechazo, Represión sexual, Fingimiento, Celos	Atractivo, Sexualidad sana, Intimidad, Aceptación
Cardamomo (Cardamom)	Iracundo, Agresivo, Irrespetuoso	Objetividad, Autocontrol, Respetuoso
Casia (Cassia)	Miedo al rechazo, Tímido, Temeroso	Valiente, Sin inhibición, Valioso
Cilantro (Cilantro)	Controlador, Preocupado, Atrapado	Libre, Purificante, Liberado
Ciprés (Cypress)	Rígido, Perfeccionista, Controlador	Confianza, Dejar fluir, Adaptable
Clavo de olor (Clove)	Controlado, Autotraición, Codependencia, Límites borrosos	Fortalecido, Límites claros, Protegido
Coriandro (Coriander)	Controlado, Autotraición, Deslealtad	Integridad, Guía interior, Fiel a sí mismo
	Aburrido,	Comprometido,

Eneldo (Dill)	Desinteresado, Estimulado	Motivado, Integrado
Eucalipto (Eucalyptus)	Enfermo, Agotamiento, Desanimado, Sentimiento de derrota	Saludable, Responsable, Liberado
Gaulteria (Wintergreen)	Controlador, Autosuficiencia, Obstinación	Rendirse, Confiar en la Divinidad, Dejar ir
Geranio (Geranium)	Desconfianza, Dolor, Corazón roto	Confianza, Amor, Tolerancia, Apertura
Helicriso (Helichrysum)	Traumatizado, Herido, Sin esperanza	Entero, Valiente, Esperanzado
Hierba limonera (Lemongrass)	Engaño, Acaparamiento, Letárgico	Claridad, Simplicidad, Purificante
Hinojo (Fennel)	Irresponsable, Pérdida del apetito, Descuido del cuerpo	Responsable, Saciado, En sintonía
Incienso (Frankincense)	Oscuridad, Engaño, Desconexión espiritual, Abandonado	Sabiduría, Discernimiento, Conexión espiritual
Jazmín (Jasmine)	Resistencia, Adicción sexual, Trauma sexual	Intimidad, Pureza, Sexualidad sana
Jengibre (Ginger)	Víctima, Echar culpas, Sentirse impotente	Fortalecido, Capaz, Responsable
Lavanda (Lavender)	Comunicación bloqueada, Escondedor, Restringido, Inseguro	Apertura, Relajado, Expresivo
Lima (Lime)	Indiferencia, Desaliento, Resignación, Apatía	Comprometido, Valentía, Determinación, Gratitud
Limón (Lemon)	Falta de concentración, Fatiga, Dificultad para aprender	Concentración, Energía, Alerta
Madera de cedro (Cedarwood)	Separación, Frialdad, Soledad	Conectado, Sentido de pertenencia, Social
Mandarina (Tangerine)	Agobiado, Trabajo en exceso, Asfixiado	Alegre, Diversión, Creativo
Manzanilla romana (Roman Chamomile)	Sin propósito, Sin orientación, Inestable	Decidido, Guiado, En paz
	Aislamiento,	

Mejorana (Marjoram)	Miedo al rechazo, Frialdad, Desconfianza	Conectado, Cálido, Amor
Melaleuca (Melaleuca)/Árbol de Té	Violación de los límites, Atrapado, Autotraición	Límites energéticos, Conexiones respetuosas, Flexible
Melisa (Melissa)	Agobio, Falta de alineación, Oscuridad	Júbilo, Integridad, Iluminación
Menta (Peppermint)	Pesado, Pesimista, Confusión	Animado, Optimista, Claridad
Menta verde (Spearmint)	Confundido, Nervioso, Voz restrictiva	Claridad, Confianza, Habla articulada
Mirra (Myrrh)	Desconfiado, Desvinculado, No sentirse seguro en el mundo	Seguro, Protegido, Confianza, Nutrición
Naranja silvestre (Wild Orange)	Escasez, Serio, Rígido	Abundante, Humor, Juguetón
Nardo (Spikenard)	Ingratitud, Mentalidad de victima, Resistencia	Agradecido, Aceptación, Contento
Orégano (Oregano)	Orgullo, Obstinación, Terquedad	Humildad, Voluntad, Libertad
Pachulí (Patchouli)	Obsesivo, Desconectado, Vergüenza del cuerpo	Moderación, Equilibrio, Satisfacción con el cuerpo
Pepia (Petitgrain)	Limitaciones heredadas, Derecho Consolidado, Tradiciones no saludables	Pionero, Equilibrado, Rotura de cadenas
Pimienta negra (Black pepper)	Superficial, Escondedor, Autoengaño	Honesto, Auténtico, Valiente
Romero (Rosemary)	Confusión, Ignorancia, Incertidumbre	Claridad mental, Conocedor
Rosa (Rose)	Imposibilidad de ser amado, Herido, Desalentado	Amado, Compasivo, Sanado
Salvia esclárea (Clary Sage)	Confundido, Limitado, Bloqueado	Claridad, Intuitivo, Imaginativo
Sándalo (Sandalwood)	Orgullo, Materialista, Distraído	Humildad, Devoción, Espiritual
Tomillo (Thyme)	Despiadado, Intolerante, Iracundo,	Indulgente, Tolerancia, Paciencia,

	Resentido	Comprensión
Toronja (Grapefruit)	Crítica del cuerpo, Falta de respeto, Obsesión con alimentos o dietas	Aceptación del cuerpo, Respeto por el cuerpo, Satisfacer las necesidades físicas
Tuya (Arborvitae)	Esfuerzo excesivo, Dificultad, Distancia de Dios	Gracia, Confianza, Rendición pacífica
Vetiver (Vetiver)	Disperso, Desvinculado, Escapismo, Huidizo	Centrado, Equilibrado, Presente
Ylang Ylang (Ylang ylang)	Tristeza, Sin alegría, Intelectual	Libertad, Juguetón, Intuitivo
MEZCLAS DE ACEITES		
Mezcla alentadora (Encouraging Blend)	Sin motivación, Triste, Agotado	Motivado, Alentado, Energizado
Mezcla antienvejecimiento (Anti-Aging Blend)	Desaliento, Falta de visión, Espiritualmente aislado	Esperanza, Transformación, Confianza en la Divinidad
Mezcla antitensión (Tension Blend)	Desequilibrado, Agotado, Tenso	Equilibrio, Calma, Alivio
Mezcla calmante (Restful Blend)	Estresado, Agitado, Desconectado	Calma, Tranquilo, Compasivo
Mezcla del mes (Monthly Blend)	Invulnerable, Irritable, Cautela	Vulnerable, Sereno, Receptivo
Mezcla desintoxicante (Detoxification Blend)	Bloqueado, Hábitos tóxicos, Reacio	Revitalizado, Sin restricciones, Claro
Mezcla digestiva (Digestive Blend)	Sin entusiasmo, Desnutrido, Sobreestimulado	Entusiasmo, Alimentado, Asimilación
Mezcla estabilizadora (Grounding Blend)	Desvinculado, Desconectado, Disperso	Equilibrado, Conectado, Estable
Mezcla estimulante (Uplifting Blend)	Pesimista, Agobio, Pesadumbre, Sin esperanza	Alegre, Optimista, Esperanzado
Mezcla inspiradora (Inspiring Blend)	Falta de confianza, Reglamentado, Sin alegría	Apasionado, Asumir riesgos, Espontáneo
Mezcla jubilosa (Joyful Blend)	Deprimido, Desalentado, Sin humor	Alegría, Júbilo, Despreocupación
Mezcla metabólica (Metabolic Blend)	Futilidad, Crítico, Estricto	Valioso, Aceptación, Belleza

Mezcla para la concentración (Focus Blend)	Distraído, Dilación, Hiperactivo	Concentrado, Compromiso, Presente
Mezcla para la mujer (Women's Blend)	Irritable, Defensivo, Rudo, Excesivamente masculino	Bondadoso, Suave, Gentil, Femenino
Mezcla para la piel (Skin Clearing Blend)	Autocrítico, Suprimido, Ira, Inadecuado	Autoaceptación, Valioso, Amplio
Mezcla para masajes (Massage Blend)	Tenso, Estresado, Rígido	Relajado, Armonioso, Flexible
Mezcla protectora (Protective Blend)	Atacado, Desprotegido, Controlado	Protegido, Capaz, Independiente
Mezcla purificadora (Cleansing Blend)	Atrapado, Negativo, Ahogo	Sin obstáculos, Renovado, Limpio
Mezcla reconfortante (Comforting Blend)	Dolor, Pérdida, Traumatizado	Consolado, Entero, Sereno
Mezcla relajante (Soothing Blend)	Resistencia, Dolor, Histeria	Fortaleza, Calma, Sereno
Mezcla renovadora (Renewing Blend)	Despiadado, Crítico, Resentido	Indulgente, Comprensión, Tolerancia
Mezcla reparadora de ADN (DNA Repairing Blend)	Roto, Inmovilizado, Sentirse impotente	Reparado, Equilibrio, Renacimiento, Transformación
Mezcla repelente (Repellent Blend)	Límites borrosos, Obsesionado, Indefenso	Límites, Seguro, Independiente
Mezcla respiratoria (Respiratory Blend)	No querido, Tristeza, Restringido, Dolor	Amado, Cuidado, Receptor, Consuelo
Mezcla tranquilizadora (Reassuring Blend)	Ansioso, Controlador, Apego, Miedo	En paz, Satisfecho, Tranquilo, Sereno
Mezcla vigorizante (Invigorating Blend)	Asfixiado, Creatividad bloqueada, Sin motivación	Fortalecido, Creativo, Motivado

APÉNDICE D

Guía de uso emocional de los aceites esenciales

A

Abandonado: Incienso, mirra, mejorana, geranio
Abrumado: Albahaca, Mezcla Calmante, Mezcla para Masajes, Mezcla Antitensión, Mezcla Digestiva, mandarina
Abundancia: Naranja silvestre, Mezcla Vigorizante, Mezcla Jubilosa, Mandarina, Tuya
Aburrido: Eneldo
Abuso: Jazmín, canela, clavo de olor, helicriso, abeto blanco, canela, abeto de Douglas
Acaparamiento: Hierba limonera, mirra, Mezcla Purificadora, Mezcla Desintoxicante, tomillo, naranja silvestre
Aceptado/Aceptación: Rosa, bergamota, Jazmín, Nardo
Acosado: Mezcla Protectora, Mezcla Repelente
Adaptable: Mezcla para la mujer
Adicto al trabajo: Naranja silvestre, ylang ylang, mandarina, tuya, Mezcla Vigorizante
Aferrarse al pasado: Tomillo, hierba limonera, Mezcla Purificadora, Mezcla Desintoxicante, gaulteria
Agitado: (ver Irritable/Irritado)
Agobio: Mezcla Antienvejecimiento, abeto blanco, gaulteria, tuya, mandarina, Mezcla Reparadora de ADN, cilantro, Mezcla Renovadora, Mezcla Estimulante, Mezcla Inspiradora, Mezcla Alentadora, abeto de Douglas, Mezcla Reconfortante
Agotado: Albahaca, Mezcla Antitensión, Mezcla Estimulante, Mezcla Alentadora, tuya, Mezcla Respiratoria
Agotamiento: Albahaca, menta, tuya, Mezcla Estimulante, Mezcla Alentadora, jazmín
Agradecido: (ver Gratitud/Agradecimiento)
Aislamiento: Madera de cedro, tuya, mejorana, Mezcla Calmante
Ajuste, dificultad con: Romero, Mezcla Desintoxicante
Alegre: Mandarina, Mezcla Estimulante, lima (limón verde), naranja silvestre, Mezcla Vigorizante, Mezcla Jubilosa, tuya
Alegría, falta de: Mezcla Jubilosa, tuya, limón, ylang ylang, Mezcla Estimulante, Mezcla Inspiradora
Alienación: Abedul, madera de cedro, mirra, tuya
Alimento, preocupación con: Toronja, Mezcla Metabólica, Mezcla Desintoxicante

Aliviado: Helicriso, Mezcla Antitensión, tuya, menta, Mezcla Estimulante
Alma, noche oscura del: Mezcla Antienvejecimiento, melisa, incienso, helicriso
Amado: Incienso, rosa, Mezcla Respiratoria
Amargura: Mezcla Renovadora, tomillo
Amor incondicional: Rosa, geranio
Amor propio: (ver Autoaceptación)
Analizar en exceso: Naranja silvestre, Mezcla Calmante, ylang ylang
Angustia: Helicriso, Mezcla Antienvejecimiento, melisa, Mezcla para la Piel
Ansioso: Mezcla Reconfortante, albahaca, Mezcla Respiratoria, Mezcla Antitensión, Mezcla Calmante
Apariencia, imagen negativa de: (ver Cuerpo, desprecio por el)
Apartado: (ver Separado)
Apasionado: Jazmín, Mezcla Inspiradora, Mezcla Desintoxicante
Apatía/Apático: Hierba limonera, vetiver, lima, Mezcla Desintoxicante
Apego, exceso de: Orégano, sándalo, Mezcla Desintoxicante, Mezcla Tranquilizadora
Apetito, pérdida del: Mezcla Digestiva, hinojo
Apresurado: Mezcla para Masajes, Mezcla Antitensión, Mezcla Calmante
Aprisionado: Eucalipto, lavanda, Mezcla Desintoxicante
Aprobación: Rosa, bergamota
Arrogante: Mezcla para la Mujer, Mezcla del Mes, orégano
Atacado: Mezcla Protectora, Mezcla Repelente, abedul
Atento: Limón, Mezcla para la Concentración
Atrapado: Lavanda, tomillo, Mezcla Purificadora, Mezcla Desintoxicante, pimienta negra, cilantro, tuya, jazmín
Auténtico: Naranja silvestre, casia, menta verde
Autoaceptación: Bergamota, toronja, Mezcla Metabólica, jazmín, limón
Autocrítica negativa: Bergamota, Mezcla Metabólica
Autocrítica: Mezcla Metabólica, bergamota
Autoduda: (ver Confianza)
Autoexpresión: Lavanda, menta verde, Mezcla Vigorizante, jazmín, Mezcla Inspiradora
Autoritario: Clavo de olor, Mezcla Alentadora, pimienta negra
Autosabotaje: Mezcla Metabólica
Autotraición: Coriandro
Avergonzado: (ver Vergüenza)

B

Baja autoestima/autovalorización: Bergamota, Mezcla Metabólica, jazmín, Mezcla para la Piel
Barreras emocionales: Mejorana, Mezcla del Mes, Mezcla Calmante, rosa
Beligerante: Mezcla para la Mujer, orégano, cardamomo
Bloqueado: Ciprés, hierba limonera, tomillo, Mezcla Desintoxicante, Mezcla Alentadora, abedul, hinojo, Mezcla Reparadora de ADN
Bloqueo emocional: Ciprés, tomillo, orégano
Bondad: Mezcla Antienvejecimiento, geranio

C

Calma: Mezcla Relajante, Lavanda, Mezcla Tranquilizadora, limón, pachulí, manzanilla romana, sándalo, Mezcla para Masajes, cardamomo, tuya, Mezcla para la Mujer, Mezcla Antitensión, Mezcla para la Concentración
Calmado: (ver Consolado)
Cambio, resistencia a: Cilantro
Cansado: Mezcla Calmante, albahaca, Mezcla Alentadora, Mezcla Vigorizante
Caótico: Limón, vetiver, Mezcla Relajante, cardamomo
Capacidad de aprender: Gaulteria, orégano, romero
Carácter cambiante: Mezcla Jubilosa
Cascarrabias: Cardamomo, geranio, Mezcla del Mes
Castigo, sí mismo: Bergamota, jazmín, Mezcla Metabólica
Cautela: Mezcla del mes, jazmín
Ceguera espiritual: Mezcla Antienvejecimiento, salvia esclárea, hierba limonera, incienso
Celos: Canela
Centrado: Vetiver, manzanilla romana, Mezcla Relajante, clavo de olor, cardamomo
Cerrado emocionalmente: Mezcla Respiratoria, ylang ylang, Mezcla del Mes, rosa, geranio, jazmín, Mezcla Desintoxicante
Cínico: Mezcla Renovadora, naranja silvestre, mandarina, Mezcla para la Piel
Claridad espiritual: Salvia esclárea, incienso, sándalo, tuya, hierba limonera
Claridad mental: Limón, romero, cardamomo, menta verde
Cobarde: (ver Valentía)
Codependiente: Melaleuca, clavo de olor, Mezcla Protectora, Mezcla Purificadora, orégano, jengibre, jazmín
Codicia: Naranja silvestre, Nardo
Cohibido: Casia, jazmín
Compasión: Rosa, Mezcla Calmante, geranio

Competitivo: Mezcla para la Mujer, helicriso, tuya
Comprometido: Eneldo
Compulsivo: Sándalo, pimienta negra, vetiver, jazmín, Mezcla Desintoxicante
Comunicación bloqueada: Lavanda, menta verde, Mezcla del Mes
Concentración, incapacidad para: Limón, Mezcla para la Concentración, menta
Concentrado: Limón, Mezcla para la Concentración, romero, Mezcla Estabilizadora, cardamomo, manzanilla romana, menta verde
Conciencia superior: Sándalo, Mezcla Antienvejecimiento, Mezcla Jubilosa, helicriso, incienso
Condenatorio: (ver Opinionado)
Conectado emocionalmente: Mejorana, vetiver, madera de cedro, geranio, Mezcla Relajante
Conectado espiritualmente: Incienso, melisa, manzanilla romana, sándalo
Conectado físicamente: Pachulí, Mezcla Estabilizadora, Mezcla Relajante
Conectado mentalmente: Romero, cardamomo, limón
Confianza: Geranio, mejorana, mirra, tuya, Mezcla Renovadora, Mezcla Tranquilizadora, romero, jazmín, Mezcla Antienvejecimiento
Conformismo: Coriandro, clavo de olor, jengibre, casia
Confuso/Confusión: Salvia esclárea, limón, menta, romero
Conmoción: Lavanda, albahaca, menta, gaulteria
Consolado: Mezcla Reconfortante, Mezcla Estimulante, rosa, manzanilla romana, Mezcla Antienvejecimiento, Mezcla para Masajes, Mezcla Jubilosa, Mezcla Relajante, Mezcla Antitensión
Consternado: Mezcla Antienvejecimiento, hierba limonera
Consuelo: (ver Consolado)
Consumido: Albahaca, melaleuca, Mezcla Antitensión, Mezcla para Masajes, tuya, Mezcla Estimulante, Mezcla Alentadora
Contener: Casia, menta verde, lavanda, jazmín
Controlado: Mezcla Protectora, clavo de olor, coriandro, cilantro
Contento: Nardo, Mezcla Relajante
Controlador: Canela, gaulteria, ciprés, sándalo, Mezcla Metabólica, cilantro, cardamomo, tuya, Mezcla Tranquilizadora
Corazón duro: Rosa, geranio, tomillo
Corazón roto: Geranio, rosa
Corazón tierno: Geranio, rosa, ylang ylang
Creatividad bloqueada o ahogada: Mezcla Vigorizante, mandarina, naranja silvestre, salvia esclárea, Mezcla Inspiradora
Creativo: Naranja silvestre, mandarina, Mezcla Vigorizante, salvia esclárea, Mezcla Inspiradora

Creer: (ver Fe)
Crisis: Lavanda, albahaca, menta, geranio, vetiver
Crítico: Bergamota, Mezcla Metabólica, tomillo, Mezcla para la Piel, cardamomo, Mezcla Renovadora
Cruel: Cardamomo, mejorana, geranio
Cuerpo, crítica del: Toronja, Mezcla Metabólica, pachulí, canela, Mezcla para la Piel
Cuerpo, desprecio por el: Toronja, Mezcla Metabólica, canela, Mezcla para la Piel
Culpa: Bergamota, limón, menta, Mezcla para la Piel
Cumplido: Manzanilla romana, jazmín, Mezcla Tranquilizadora

D

Dañino para los demás: Cardamomo, Mezcla para la Mujer, rosa
De prisa: (ver Apresurado)
Decidido: Manzanilla romana, jengibre
Decisivo: Limón, clavo de olor
Defensivo: Orégano, cardamomo, Mezcla para la Mujer, Mezcla del Mes, ylang ylang, geranio
Degradado: Bergamota, clavo de olor
Dejado de lado: Madera de cedro, mejorana, mirra
Dejar ir: Helicriso, Mezcla Relajante, Mezcla Estimulante, Mezcla Desintoxicante
Dependiente: Melaleuca, clavo de olor, jengibre, jazmín
Deprimido: Mezcla Jubilosa, menta, melisa, Mezcla Alentadora
Derecho consolidado: Pepia
Desacopiado: Eneldo
Desafiante: Orégano, cardamomo, Mezcla para la Mujer, ylang ylang
Desalentado: Lima, melisa, Mezcla Jubilosa, naranja silvestre, Mezcla Alentadora, manzanilla romana, Mezcla Antienvejecimiento, Mezcla Reparadora de ADN
Desaliento: Mezcla Protectora, Mezcla Estimulante, Mezcla Alentadora
Desanimado: Hierba limonera, melisa, Mezcla Alentadora, Mezcla Desintoxicante, eucalipto, Mezcla Estabilizadora, Mezcla Vigorizante
Desarmonía: Mezcla Estabilizadora, Mezcla Calmante, cardamomo, tuya
Desconectado del cuerpo: Pachulí, Mezcla Estabilizadora, Mezcla para la Concentración, jazmín, Mezcla Relajante
Desconexión, espiritual: Incienso, sándalo, salvia esclárea
Desconfiado: Geranio, mejorana, mirra, tuya, jazmín, Mezcla Renovadora
Desconsiderado hacia los demás: Cardamomo, canela

Descontento: Naranja silvestre, Mezcla Relajante, cardamomo, Mezcla para la Piel
Descorazonado: Rosa, geranio
Descuidado: Mezcla del Mes, madera de cedro, mirra, mejorana
Desenfadado: (ver Júbilo)
Deseo, falta de: Mezcla Alentadora, Mezcla Estabilizadora, hinojo, pimienta negra, jazmín, Mezcla Vigorizante, hierba limonera, Mezcla Desintoxicante
Deseos de morir: (ver Pérdida de la voluntad de vivir)
Desequilibrio emocional: Mezcla Calmante, Mezcla Vigorizante
Desequilibrio sexual: Jazmín, canela, Mezcla para la Mujer
Desesperación: Mezcla Jubilosa, melisa, Mezcla Estimulante, Mezcla Alentadora, bergamota, Mezcla Respiratoria, eucalipto, hierba limón, Mezcla Reparadora de ADN
Deshonesto: Pimienta negra, vetiver, casia, lavanda, geranio, Mezcla del Mes
Desinteresado: Eneldo
Despiadado: Tomillo, rosa, geranio, cardamomo
Desprotegido: Mezcla Protectora, Mezcla Repelente
Desvalorizado: Bergamota, Mezcla Metabólica
Desvinculado: Mezcla Estabilizadora, Mezcla para la Concentración, vetiver, Pachulí, mirra, abedul, tuya
Dietas, obsesión con: Bergamota, Mezcla Desintoxicante, incienso, menta, vetiver, abeto blanco
Discernimiento: Salvia esclárea, incienso, hierba limonera
Discutidor: Lavanda, cardamomo
Disperso: Vetiver, Mezcla Estabilizadora, Mezcla para la Concentración
Distante: Mejorana, jazmín, madera de cedro, tuya, Mezcla Relajante
Distraído: Mezcla para la Concentración
Dividido: Mezcla Estabilizadora, vetiver, limón
Dolor emocional: Helicriso, Mezcla Relajante, geranio, Mezcla para la Piel, Mezcla Reconfortante
Dolor, resistencia a: Mezcla Relajante, helicriso
Dolor: Mezcla Respiratoria, Mezcla Relajante, geranio, lima, Mezcla Reconfortante
Dominado: Clavo de olor, Mezcla Protectora, Mezcla Repelente, jengibre
Dudoso: Sándalo, Mezcla Reparadora de ADN
Duelo: (ver Dolor)

E

Echar la culpa a otros: Cardamomo, Mezcla Renovadora, Mezcla para la Piel, Mezcla

Calmante, vetiver, jengibre
Echarse la culpa a sí mismo: Bergamota, clavo de olor, jengibre, Mezcla Renovadora
Egoísta: Nardo
Elevado: Mezcla Jubilosa, lima (limón verde), melisa
Empatía: Mezcla del Mes, geranio, rosa
Empobrecido: Naranja silvestre
En paz: Mezcla Tranquilizadora, manzanilla romana, Mezcla Calmante, Mezcla Jubilosa, cardamomo, tuya, Mezcla Reconfortante
Endurecido: Rosa, geranio, ylang ylang, jazmín, mandarina
Energía tóxica: Hierba limonera, melaleuca, cardamomo, Mezcla Desintoxicante, Mezcla Purificadora
Energía, falta de: Limón, Mezcla Alentadora, Menta, naranja silvestre, tuya, Mezcla Jubilosa, Mezcla Vigorizante
Energizado: Albahaca, Mezcla Alentadora, Mezcla Respiratoria, tuya
Enfermedad, apego a: Eucalipto
Enfermizo: Eucalipto, pachulí
Engañado: (ver Traición)
Engreído: Mezcla para la Mujer, orégano, Mezcla del Mes
Enmascaramiento emocional: Pimienta negra
Enojado: (ver Ira)
Enredado: Melaleuca, clavo de olor, Mezcla Protectora, orégano
Entusiasmo: Melisa, Mezcla Alentadora, Mezcla Respiratoria
Envidia: (ver Celos)
Equilibrado: Pepia
Escapismo: Vetiver, Mezcla para la Concentración, pachulí, Mezcla Estabilizadora, jazmín
Escasez: Naranja silvestre, tuya
Escondedor: Casia, pimienta negra
Espreanza: Bergamota, casia, Mezcla Alentadora, menta verde, manzanilla romana, lavanda, Mezcla Vigorizante
Espontaneidad: Naranja silvestre, Mezcla Vigorizante, mandarina, Mezcla Inspiradora
Estable: Mezcla Estabilizadora
Estancado: (ver Bloqueado)
Estresado: Mezcla Calmante, Mezcla para masajes, ylang ylang, Mezcla Antitensión, albahaca, Mezcla Reconfortante
Evasión: Mezcla Relajante, vetiver, helicriso, Mezcla Estabilizadora, baya de enebro, jazmín
Exasperado: Albahaca, Mezcla Respiratoria, lavanda
Excesivamente sensible: Mezcla para masajes
Excesivo: Mezcla Estabilizadora, sándalo, jazmín
Exceso de énfasis: (ver Límites deficientes)

Exhausto: Albahaca, Mezcla Relajante

F

Fachada emocional: Pimienta negra, vetiver, Mezcla Relajante, helicriso
Falta de apoyo: Abedul, madera de cedro, tuya
Fatiga mental: Limón, Mezcla Respiratoria, romero
Fatigado: Mezcla Relajante, Albahaca, Mezcla Respiratoria, Mezcla Antitensión, Mezcla Alentadora
Fe: Mezcla Antienvejecimiento, sándalo, tuya, Mezcla Estimulante
Feo, sentirse: Mezcla Metabólica, toronja, Mezcla para la Piel
Fingimiento: Pimienta negra, canela
Firme: Clavo de olor, abedul
Flexibilidad: Ciprés, Mezcla para Masajes, tuya, naranja silvestre
Fortalecido: Tuya, jengibre, clavo de olor
Fortaleza: Abedul, Mezcla Protectora, gaulteria, tuya, Mezcla Estimulante
Fracaso, sentirse como un: Bergamota, manzanilla romana
Fragmentado: Vetiver, cardamomo, Mezcla Estabilizadora
Frenético: (ver Apresurado)
Frialdad: Mejorana, Mezcla Estabilizadora, jazmín, Mezcla Desintoxicante
Frío: (ver Frialdad)
Frívolo: Mezcla estabilizadora
Frustrado: Geranio, cardamomo, manzanilla romana
Fuera de control: Cardamomo, Mezcla Estabilizadora, jazmín

G

Generacionales, problemas: Abeto blanco, abeto de Douglas, Mezcla Reparadora de ADN, abedul, jazmín
Gentil: Geranio, ylang ylang, Mezcla Antienvejecimiento
Gratitud/Agradecimiento: Naranja silvestre, helicriso, Mezcla Antitensión, Mezcla Antienvejecimiento, abeto de Douglas, Nardo

H

Hábitos negativos: Bergamota, mezcla desintoxicante, incienso, jazmín, menta, vetiver, abeto blanco, abeto de Douglas
Hablar, miedo de: Menta verde, lavanda, jazmín
Hereditarios, problemas: (ver Generacionales, problemas)
Herido: Helicriso, Mezcla Reconfortante, jazmín
Hipócrita: Salvia esclárea, incienso
Histeria: Mezcla Estabilizadora, Mezcla Relajante
Honesto: Pimienta negra, geranio, lavanda
Humillado: Casia
Humor, sentido de: Naranja silvestre, Mezcla Jubilosa

I

Identidad sexual, aceptación de: Canela, jazmín
Iluminado: Melisa, incienso, sándalo
Impaciente/Impaciencia: (ver Ansioso)
Imposibilidad de ser amado: Bergamota, Mezcla Respiratoria, jazmín
Inadecuado: Bergamota, Mezcla Metabólica, Mezcla para la Piel
Incapaz de amar: Geranio, rosa, cardamomo, tomillo, Mezcla Renovadora
Incapaz de aprender: Romero, Mezcla para la Mujer, orégano
Incapaz de ceder: (ver Obstinado)
Incapaz de sanar: Tuya, eucalipto
Incapaz: Bergamota
Inconstante: Mezcla Estabilizadora, Coriandro
Indeciso: Limón, menta
Indefenso: Mezcla Repelente, Mezcla Protectora
Indiferente: (ver Apatía/Apático)
Inestabilidad: Mezcla Estabilizadora, tuya
Inestable: Mezcla Reconfortante, Mezcla Calmante, manzanilla romana, cardamomo
Infantil: Mezcla Vigorizante
Inferior: Bergamota
Inflexible: Ciprés, Mezcla para Masajes, tuya, naranja silvestre
Ingrato: (ver Gratitud/Agradecimiento)
Ingratitud: Nardo

Inmaduro emocionalmente: Geranio, hinojo
Inmoral: Incienso, Mezcla Desintoxicante, Mezcla Purificadora, jazmín, vetiver
Inmovilizado: Ciprés, tomillo, Mezcla Estimulante
Inocente: Ylang ylang, geranio, jazmín
Inquietud: Casia, canela, melisa
Insatisfecho: Jazmín, manzanilla romana, Mezcla Inspiradora
Inseguro: Casia, bergamota
Insignificante: Manzanilla romana
Inspirado: Mezcla Inspiradora, Mezcla Estimulante, Mezcla Alentadora, Mezcla Jubilosa
Intimidado: Clavo de olor, Mezcla Repelente, jengibre
Intolerante: Geranio, cardamomo, rosa, Mezcla para la Piel, Mezcla Renovadora
Introvertido: Mejorana, Madera de cedro
Invisible: Lavanda, casia, menta verde
Invulnerable: Mezcla del Mes, mejorana
Ir hacia adelante: (ver Estancado)
Ira: Cardamomo, tomillo, Mezcla Renovadora, geranio, ylang ylang, Mezcla para la Piel, Mezcla para la Mujer
Irresponsable: Hinojo, jengibre, Mezcla Estabilizadora
Irritable/Irritado: Mezcla para la Mujer, Mezcla del Mes, cardamomo

J

Júbilo: Limón, lima, naranja silvestre, mandarina, menta, ylang ylang, Mezcla Vigorizante, Mezcla Jubilosa, tuya, Mezcla Estimulante
Juguetón: Ylang ylang, Mezcla Inspiradora, Naranja silvestre, mandarina, Mezcla Inspiradora
Juzgado: Abedul, clavo de olor, jengibre, casia

L

Leal: Coriandro, jazmín
Letargo: Hierba limonera, Mezcla Vigorizante, Mezcla Alentadora
Liberado: Mezcla Desintoxicante, Mezcla Purificadora, lavanda, melisa, tuya, Mezcla Renovadora
Límites deficientes: Mezcla Protectora, melaleuca, clavo de olor, Mezcla Repelente, orégano, cardamomo

Limpio: Mezcla Purificadora, hierba limonera, bergamota, incienso, Mezcla Desintoxicante, jazmín, cilantro
Lujurioso: Canela, jazmín

M

Maduro emocionalmente: Geranio, hinojo
Maldecido: Melisa
Malhumorado: Cardamomo, Mezcla para la Mujer, tomillo
Malvado: Geranio, ylang ylang, cardamomo, Mezcla para la Mujer, Mezcla del Mes
Mancillado: Mezcla Purificadora, tomillo
Manipulado: Clavo de olor, Mezcla Protectora
Manipulador: Canela, Mezcla del Mes
Masculinidad, exceso de: Mezcla para la Mujer, Mezcla del Mes
Materialista: Sándalo, orégano, cilantro, Mezcla Desintoxicante
Maternal, conexión perturbada: Mirra, Mezcla del Mes, Mezcla para la Mujer
Melancolía: (ver Tristeza or Desesperación)
Menopausia, miedo de: Mezcla del Mes, jazmín, toronja
Menstruación, miedo de: Mezcla del Mes, jazmín, toronja
Mente abierta: Salvia esclárea, naranja silvestre, Mezcla para Masajes
Mente cerrada: (ver Mente estrecha)
Mente despejada: Limón, cardamomo
Mente entera: Romero
Mente estrecha: Romero, orégano, naranja silvestre, limón
Miedo/Temeroso: Baya de enebro, casia, canela, jazmín, abedul, ciprés, lavanda, mirra, tuya, Mezcla Tranquilizadora, Mezcla Inspiradora, Mezcla Reconfortante
Miedo: (ver Miedo/Temeroso)
Molesto: Rosa, cardamomo
Motivado: Mezcla Alentadora, Mezcla Vigorizante, pimienta negra
Muerte, aceptación de: Manzanilla romana, incienso

N

Necesidad de aprobación: Bergamota
Negación: (ver Evasión)

Nervios: Menta verde, albahaca, naranja silvestre, Mezcla Antitensión, Mezcla Calmante
No decidido: (ver Indeciso)
No escuchado: Lavanda
No lo suficiente: (ver Escasez)
No sentirse seguro en el mundo: Mirra, Mezcla Protectora, jazmín, Mezcla Tranquilizadora

O

Obsesionado: Pachulí, jazmín, Mezcla Estabilizadora, Mezcla Desintoxicante
Obsesivo-compulsivo: Bergamota, sándalo, Mezcla Purificadora, jazmín, Mezcla Calmante
Obstinado excesivamente: Orégano, gaulteria, cardamomo, tuya
Obstinado: Gaulteria, orégano, tuya
Odio: Tomillo, cardamomo
Ofendido: Cardamomo, geranio, Mezcla Renovadora
Olvidadizo: Limón, menta
Oprimido: Clavo de olor, Mezcla Protectora, abeto blanco
Opinionado: Cardamomo, Mezcla para la Mujer, Mezcla Renovadora, Mezcla Calmante, geranio, rosa, ylang ylang, pimienta negra
Optimismo: Melisa, Mezcla Vigorizante, mandarina, bergamota
Orgullo: Orégano, Mezcla para la Mujer, sándalo, gaulteria
Oscuridad, en la: Mezcla Antienvejecimiento, melisa, salvia esclárea, incienso, Mezcla Jubilosa
Oscuridad, miedo de: Baya de enebro
Oscuridad: Hierba limonera, incienso, melaleuca, Mezcla Antienvejecimiento

P

Paciencia: Cardamomo, Mezcla Estabilizadora, Mezcla Antienvejecimiento, Mezcla Estimulante
Padre, problemas con: Incienso
Pánico: Mezcla Estabilizadora, Mezcla Relajante
Pegajoso: Eucalipto, ylang ylang
Peleador: Cardamomo, Mezcla Calmante, tomillo
Pensamiento limitado: Orégano, romero, coriandro, Mezcla Digestiva
Pensar en exceso: Sándalo, Mezcla Calmante, mirra, ylang ylang, naranja silvestre

Pérdida: Geranio, ylang ylang, Mezcla Reconfortante
Pérdida de la voluntad de vivir: Mezcla vigorizante, Melisa, Mezcla anti-edad, incienso, lima
Perdido/Sin rumbo: Manzanilla romana, incienso
Perdón: Tomillo, Mezcla Renovadora, geranio
Perfeccionismo: Ciprés, tuya, cardamomo
Perseguido: Mezcla Protectora
Perseverancia: Helicriso, Mezcla Estabilizadora, Mezcla Estimulante, Mezcla Alentadora
Pesadillas: Baya de enebro
Pesadumbre: Lima (limón verde), Mezcla Jubilosa, Mezcla Estimulante, Geranio
Pesimista: Naranja silvestre, menta, Mezcla Jubilosa
Pionero: Pequeñas semillas
Pobre, financieramente: Naranja silvestre
Posesivo: Sándalo, orégano, gaulteria, Mezcla Tranquilizadora
Preocupado: Naranja silvestre, mandarina, sándalo, cilantro
Presión de pares: Jengibre, clavo de olor, Mezcla Protectora
Problemas de aprendizaje: Limón, Romero, Mezcla digestiva
Procrastinación: Mezcla para la Concentración
Protegido: Mezcla Protectora, clavo de olor, Mezcla Repelente, incienso, baya de enebro, Mezcla Tranquilizadora
Pureza: Jazmín, Mezcla Purificadora, hierba limonera

Q

Quejoso: Mezcla Jubilosa, ylang ylang
Quietud: Mezcla Tranquilizadora, sándalo, tuya

R

Rabia: Cardamomo, tomillo
Racional: Limón, cardamomo
Rechazo, miedo de: Lavanda, canela, lima (limón verde)
Reclusivo: Mejorana, madera de cedro
Reforzado: Mezcla Protectora, abedul, madera de cedro, tuya
Relaciones, codependientes: Melaleuca, clavo de olor, Mezcla Protectora, jengibre, jazmín
Relaciones, parasíticas: Melaleuca, Mezcla Protectora, orégano, jazmín, Mezcla

Desintoxicante
Relajado: Mezcla Antitensión, Mezcla Calmante, tuya, lavanda, manzanilla romana, Mezcla Tranquilizadora
Rendición de cuentas: (ver Responsabilidad)
Rendirse: Gaulteria, tuya, sándalo, Mezcla Tranquilizadora
Renovado: Albahaca, menta, tuya, Mezcla Calmante, Mezcla Alentadora
Renunciar: Helicriso, Mezcla Alentadora, tuya, Mezcla Estimulante
Represión sexual: Jazmín, canela
Reprimido: Lavanda, vetiver, pimienta negra, jazmín
Resentimiento: Geranio, tomillo, cardamomo, Mezcla Renovadora
Resignación: Lima, melisa, Mezcla Desintoxicante, Mezcla Estimulante, Mezcla Alentadora
Resistencia: Tuya, vetiver, Mezcla Relajante, Mezcla Digestiva, nardo
Resolución: Abedul
Respiración limitada: Mezcla Respiratoria, Mezcla para Masajes, menta, abeto blanco, tuya
Responsabilidad: Jengibre, hinojo, cardamomo, Mezcla Estabilizadora
Restringido: Lavanda, ciprés, tuya, Mezcla Desintoxicante
Retirado: (ver Separado)
Revitalizado: Albahaca, Mezcla Respiratoria, lima, Mezcla Desintoxicante
Ridículo, sentirse: Casia
Rigidez (de cuerpo o mente): Mezcla para Masajes, ciprés
Rígido: Ciprés, tuya, orégano, naranja silvestre, mandarina, Mezcla Inspiradora
Rotura de cadena: Pepia

S

Sabelotodo: Orégano, Mezcla para la Mujer, romero, gaulteria, sándalo
Sabiduría: Abeto de Douglas
Sanado: Helicriso, geranio, eucalipto, jazmín, Mezcla Reconfortante
Satisfecho: Mandarina, tuya, Mezcla Tranquilizadora, Mezcla Reconfortante
Seguro de sí mismo: (ver Confianza)
Seguro: (ver Protegido)
Sensibilidad, exceso de: Mezcla Repelente, Mezcla Protectora, clavo de olor, jengibre
Sentimiento de derrota: Clavo de olor, Mezcla Vigorizante, jazmín, eucalipto, jengibre, hinojo, tuya, Mezcla Estimulante
Sentimiento de impotencia: Clavo de olor, jengibre, Mezcla Protectora, Mezcla Estimulante
Sentimientos suicidas: Mezcla Vigorizante, melisa, Mezcla Antienvejecimiento, incienso, lima (limón verde).

Sentirse impotente: Clavo de olor, jengibre, tuya, jazmín
Sentirse respaldado: Abedul, madera de cedro, tuya
Separado: Mirra, incienso, madera de cedro, tuya, Mezcla Tranquilizadora
Seriedad, exceso de: Mandarina, Mezcla Vigorizante, Mezcla Jubilosa, naranja silvestre, Mezcla Inspiradora, Mezcla Calmante
Severo: Mezcla Jubilosa, naranja silvestre, Mezcla Vigorizante, Mezcla para la Mujer
Sin amigos: Mejorana, madera de cedro
Sin corazón: Rosa, geranio, cardamomo
Sin esperanza: Melisa, salvia esclárea, Mezcla Antienvejecimiento, Mezcla Estimulante
Sin fe: Mezcla Antienvejecimiento, sándalo, tuya
Sin miedo: Baya de enebro, clavo de olor, Mezcla Inspiradora
Sin propósito: Manzanilla romana
Sin valor, sentirse: Casia, bergamota, Mezcla Metabólica
Soberbia: (ver Egoísta)
Sobreestimulación: Mezcla Digestiva, Mezcla Estabilizadora, eneldo
Soledad: Mejorana, madera de cedro, incienso, mirra
Sosiego: Pachulí, cardamomo
Sostenido: (ver Sentirse respaldado)
Superficial: Pimienta negra

T

Temeroso: (ver Tímido)
Temor: Hinojo, Mezcla del Mes
Tensión del cuerpo: Mezcla Antitensión, Mezcla para Masajes, Pachulí
Tenso: Mezcla para Masajes, Mezcla Antitensión, ciprés, tuya, Mezcla para la Mujer, Mezcla Reconfortante
Terco: Cardamomo, orégano, naranja silvestre, Mezcla para la Mujer, lima (limón verde),
Terquedad: Orégano
Terror/Aterrorizado: Baya de enebro
Tímido: Casia, menta verde, canela, jengibre
Tolerante: Tomillo, cardamomo, geranio, Mezcla Renovadora
Tonto, sentirse: Limón, menta, romero
Torturado: Incienso, Mezcla Protectora, melisa
Toxicidad: Melaleuca, Mezcla Desintoxicante, Mezcla Purificadora, hierba limonera, Mezcla Reparadora de ADN, cilantro
Trabajo en exceso: Mandarina, naranja silvestre, ylang ylang, Mezcla Antitensión, tuya,

Mezcla Inspiradora, Mezcla Alentadora
Trabajo monótono: Mezcla Inspiradora, manzanilla romana, coriandro, Mezcla Vigorizante, hinojo
Tradiciones no saludables: Pequeñas semillas
Traición: Geranio, rosa, ylang ylang
Transición, dificultad con: Romero, Mezcla Desintoxicante, Mezcla Reparadora de ADN
Trastornos del aprendizaje: Limón, romero, Mezcla Digestiva
Trauma emocional: Geranio, clavo de olor, helicriso, jazmín, ylang ylang, Mezcla Reconfortante
Tristeza: Mezcla Respiratoria, ylang ylang, geranio, menta, Mezcla para Masajes, Mezcla Estimulante, Mezcla Reconfortante

V

Vacilante: (ver Indeciso)
Vacío: Vetiver, sándalo, tuya
Valentía: Helicriso, abedul, casia, clavo de olor, jengibre, Mezcla Repelente, Mezcla Estimulante, Mezcla Alentadora
Valiente: (ver Valentía)
Vanagloria: (ver Orgullo)
Vergüenza del cuerpo: Pachulí, jazmín, toronja, Mezcla Metabólica
Vergüenza: Bergamota, incienso
Víctima: Clavo de olor, jengibre, jazmín, Mezcla para la Piel, Mezcla Renovadora, nardo
Vigorizado: Menta, limón, Mezcla Vigorizante
Vinculación: Geranio, mejorana, abeto de Douglas, mirra, madera de cedro
Violado: Mezcla Protectora, jengibre, clavo de olor, jazmín, Mezcla Renovadora
Violento: Cardamomo, incienso
Virtuoso: Jazmín, canela, incienso
Visión espiritual: Salvia esclárea
Voluntad débil: Abedul, melaleuca, jengibre, clavo de olor, gaulteria
Vulnerable: Mezcla del Mes, jazmín, Mezcla Protectora, tuya, Mezcla Repelente, Mezcla Tranquilizadora
Yo, sentido débil del: Limón, bergamota, vetiver, jengibre, jazmín, Mezcla Estabilizadora, hinojo

APÉNDICE E

Recetas de mezclas adicionales de aceites

Estas son cuatro de nuestras mezclas emocionales favoritas, que hemos creado y usado a lo largo de los años. Queremos compartir estas recetas con ustedes, para que también puedan disfrutarlas. Para combinar estos aceites, use un frasco de vidrio de 5 ml. Para mezclar una cantidad de aceite más grande, multiplique la receta por dos o tres, o diluya agregando aceite de coco fraccionado u otro aceite portador a su mezcla. Para crear cada mezcla, simplemente agregue la cantidad de gotas que figuran a continuación en el orden indicado y mezcle. Las mezclas se organizan desde la más simple a la más compleja.

Mezcla de Agradecimiento

50 gotas de naranja silvestre
50 gotas de incienso

Esta sencilla mezcla ayuda en los sentimientos de gratitud y agradecimiento. La Mezcla de Agradecimiento es fantástica para difundir en la oficina o el hogar. Ayuda a crear una atmósfera relajada o calma.

Mezcla Rejuvenecedora

35 gotas de limón
35 gotas de ciprés
35 gotas de albahaca

La Mezcla Rejuvenecedora ayuda en caso de fatiga y agotamiento mental y físico. Ayuda a renovar la mente y revivir la vida emocional cuando alguien se siente mentalmente exhausto o cuando la sobreutilización de la mente ha embotado los sentimientos. De esta manera, la Mezcla Rejuvenecedora puede ayudar en la integración

de cuerpo y mente.

Mezcla Centradora

10 gotas de helicriso
20 gotas de limón
20 gotas de naranja silvestre
40 gotas de vetiver

La Mezcla Centradora es muy útil para las personas sensibles que se ven sumamente afectadas por las emociones en su entorno. Estas personas encuentran difícil estar en multitudes o socializar. Tienden a sentirse nerviosos o agotados al recibir estímulos externos. La Mezcla Centradora ayuda a estas personas a redescubrir y conectarse profundamente con su propio centro. Alienta los sentimientos de equilibrio y paz.

Nota: Esta mezcla también es una mezcla favorita personal para usarse con niños después de la escuela y antes de la hora de ir a dormir. Puede calmar las influencias externas y ayudar al niño a reencontrar su propio equilibrio.

Mezcla del Perdón

1 gota de rosa
3 gotas de mandarina
2 gotas de ylang ylang
51 gotas de lima (limón verde)
10 gotas de geranio
3 gotas de mejorana
5 gotas de ylang ylang (sí, otra vez)
1 gota de vetiver
1 palillo de jazmín (sumergir la punta del palillo en el frasco de jazmín y revolver la mezcla con la punta del palillo)
1 gota de sándalo

Esta es una de nuestras mezclas absolutamente favoritas. La Mezcla del Perdón se formuló para ayudar de forma drástica a abrir el corazón y sentir el amor incondicional de la Divinidad. Calma en los períodos de intenso dolor, tristeza o pérdida

APÉNDICE F

Cómo organizar una clase sobre Emociones & Aceites Esencialies

Pautas generales

En este apéndice, sugerimos clases que puede presentar sobre Emociones & Aceites Esencialies. Observe que las siguientes sugerencias sobre clases usan la clase en audio complementaria de este libro, un CD llamado Emotions & Essential Oils: The Five Stages of Healing. Esta clase en audio puede conseguirse en www.enlightenhealing.com. También hemos desarrollado nuevas clases de apoyo con productos adicionales disponibles en nuestra página web.

Tenga en mente que la persona que presente estas clases debería de manera ideal tener amplia experiencia en sanación emocional. Para dirigir una clase y asistir a otras personas para que realicen comentarios adecuados, lo mejor es tener algo de experiencia en esta área. Esto no significa que debe ser un experto en salud emocional, sino simplemente tener algo de experiencia en el tema.

Nota: Siempre es buena práctica que después de cualquier se alente el grupo a practicar con el material presentado, mediante el uso regular de los aceites esenciales y la escritura libre. Si su grupo no está familiarizado con la escritura libre, puede ser conveniente explicar brevemente el proceso, o simplemente sobrepasar la pista adicional para la clase mencionada anteriormente (pista 10) al grupo.

OPCIÓN ‘A’ DE CLASE: CLASE DE INTRODUCCIÓN

La opción ‘A de clase presenta el concepto de la sanación emocional con aceites esenciales: ¡esto puede hacerse! Esta clase es ideal para quienes nunca han visto o no están familiarizados con el concepto.

Pasos:

1) Presente este libro, EMOCIONES & ACEITES ESENCIALES a la clase. Explore su premisa básica: que además de sus propiedades físicas, los aceites esenciales ayudan también en la curación emocional.

Es conveniente resumir conceptos de la clase en audio Emotions & Essential Oils: The Five Stages of Healing o de este libro para compartir con la clase. Si no se siente cómodo compartiendo frente a un grupo, o no considera que entiende el material de manera suficiente como para compartirlo con los demás, puede reproducir las pistas 2 o 3 de la clase en audio, Emotions & Essential Oils: The Five Stages of Healing y analizarlas con el grupo. O bien, puede leer “Curación de las emociones con aceites esenciales” de la Sección I de este libro, páginas 7-10. Independientemente de si usa la clase en audio o este libro, tómese unos minutos para analizar lo que ha compartido con el grupo y para responder preguntas.

2) Comparta experiencias personales adecuadas e historias que conozca sobre las propiedades curativas emocionales de los aceites. Mantenga esta sección breve y no se salga del tema. Si no tiene historias o experiencias personales para compartir con el grupo, puede leer “La historia de Kallie” de la Sección I de este libro.

Nota: No intente convencer a los asistentes de que los aceites funcionan en este nivel. Cada uno debe llegar a un entendimiento de

las sutiles capacidades de curación de los aceites por su cuenta. Si bien ofrecer un cierto grado de información o evidencia científica sobre el tema puede ser útil para su audiencia, intentar convencer o persuadir a las personas es algo que no funciona. Deje que la gente tenga espacio para crecer, de su propia manera y a su propio tiempo.

No les ofrezca información para la que no estén preparados, o más de la que puedan manejar en un determinado momento. Debe estar atento a las necesidades y al nivel de madurez del grupo específico con el que trabaja. La mayoría de las personas necesita tiempo (meses o años) de trabajo con los aceites esenciales a nivel físico antes de que estén listos o incluso dispuestos a explorar la naturaleza sutil de los aceites.

3) Seleccione la actividad uno o dos de la clase en audio, Emotions & Essential Oils: The Five Stages of Healing para realizarlas con el grupo. Puede resumir estas actividades en sus propias palabras, o reproducir las pistas del CD de audio para el grupo.

   ACTIVIDAD UNO
   Pista 4 Etapa Dos: Curación del corazón (esta pista establece la base de la primera actividad)
   Pista 5 Actividad Uno
   Pista 6 Invitación y aclaraciones para la Actividad Uno

   ACTIVIDAD DOS
   Pista 7 Actividad Dos
   Pista 8 Invitación y aclaraciones para la Actividad Dos

4) Invite a la clase a experimentar con las propiedades emocionales de los aceites esenciales. Proponga que usen regularmente los aceites que elijan en la actividad.

5) Concluya la clase. Si se siente cómodo respondiendo

preguntas, tómese unos minutos para hacerlo.

OPCIÓN ‘B’ DE CLASE: CLASE INTERMEDIA

La opción ‘B’ de clase se ocupa de un aceite esencial específico, explorándolo en detalle. El propósito de esta clase es permitir que el presentador tenga la oportunidad de estudiar un aceite esencial en profundidad y practicar compartiéndolo frente a un grupo. Esta clase también puede ofrecer una comprensión más profunda de los aceites para los asistentes. El propósito de la case es explorar las propiedades físicas y emocionales de un aceite esencial. Tenga en mente que la preparación para una clase así puede ser considerable.

Pasos:

1) Como en el caso anterior, tómese unos minutos para presentar el libro, Emociones & Aceites Esencialies, y analizar su premisa básica: que además de sus propiedades físicas, los aceites esenciales ayudan también en la curación emocional. Explique que estarán viendo en profundidad las propiedades físicas y emocionales de un aceite esencial específico.

2) Presente el aceite esencial que haya elegido. Puede ser interesante analizar los motivos por los que eligió este aceite esencial específico para investigar y compartir con la clase.

   Considere discutir la siguiente información sobre el aceite:
   Historia, nombre (su significado)
   Tipo/especie de planta
   Qué parte de la planta se usa/destila
   La región del mundo donde se cultiva la planta
   Aroma, intensidad, cuáles son los aceites con los que se combina bien
   Componentes químicos

Usos físicos comunes
Propiedades emocionales del aceite

Mientras analiza las propiedades físicas del aceite, puede compartir investigaciones científicas u otros estudios que haya reunido sobre ese aceite esencial.

A medida que explore las propiedades emocionales del aceite, puede compartir experiencias personales u otras historias sobre sanación que haya encontrado en relación con ese aceite esencial específico. Nuevamente, no intente convencer a los asistentes de que los aceites funcionan en el nivel emocional. Si bien ofrecer un cierto grado de información o evidencia científica sobre el tema puede ser útil para su audiencia, intentar convencer o persuadir a las personas es algo que no funciona. Manténgase atento a las necesidades y al nivel de madurez del grupo específico con el que trabaja.

3) Puede elaborar juegos interactivos u otras actividades para ayudar en el aprendizaje del grupo. Puede usar las actividades uno o dos de la clase en audio, Emotions & Essential Oils: The Five Stages of Healing (vea la opción de clase A para más instrucciones sobre su uso en una clase). También puede crear juegos y actividades por su cuenta.

4) Puede ofrecer sugerencias prácticas sobre cómo usar el aceite esencial analizado. Invite a la clase a aplicar la información usando el aceite esencial regularmente e involucrándose con los aceites mediante escritura libre (vea la pista adicional, pista 10 de la clase en audio, Emotions & Essential Oils: The Five Stages of Healing).

5) Concluya la clase. Si se siente cómodo respondiendo

preguntas, tómese unos minutos para hacerlo.

Aviso importante:

Estas clases son solo para fines educativos. Ninguna de la información que contenga esta sección puede ni debe usarse como medio para recetar remedios o diagnosticar a otra persona. No hay ningún permiso dado o implícito para practicar orientación psicológica o terapia sin licencia. Quienes tengan trastornos psicológicos o emocionales deben consultar a un profesional licenciado de la salud para obtener tratamiento adecuado. Estas clases nunca deben usarse como sustituto para la orientación profesional, grupos de apoyo o programas de recuperación de las adicciones.